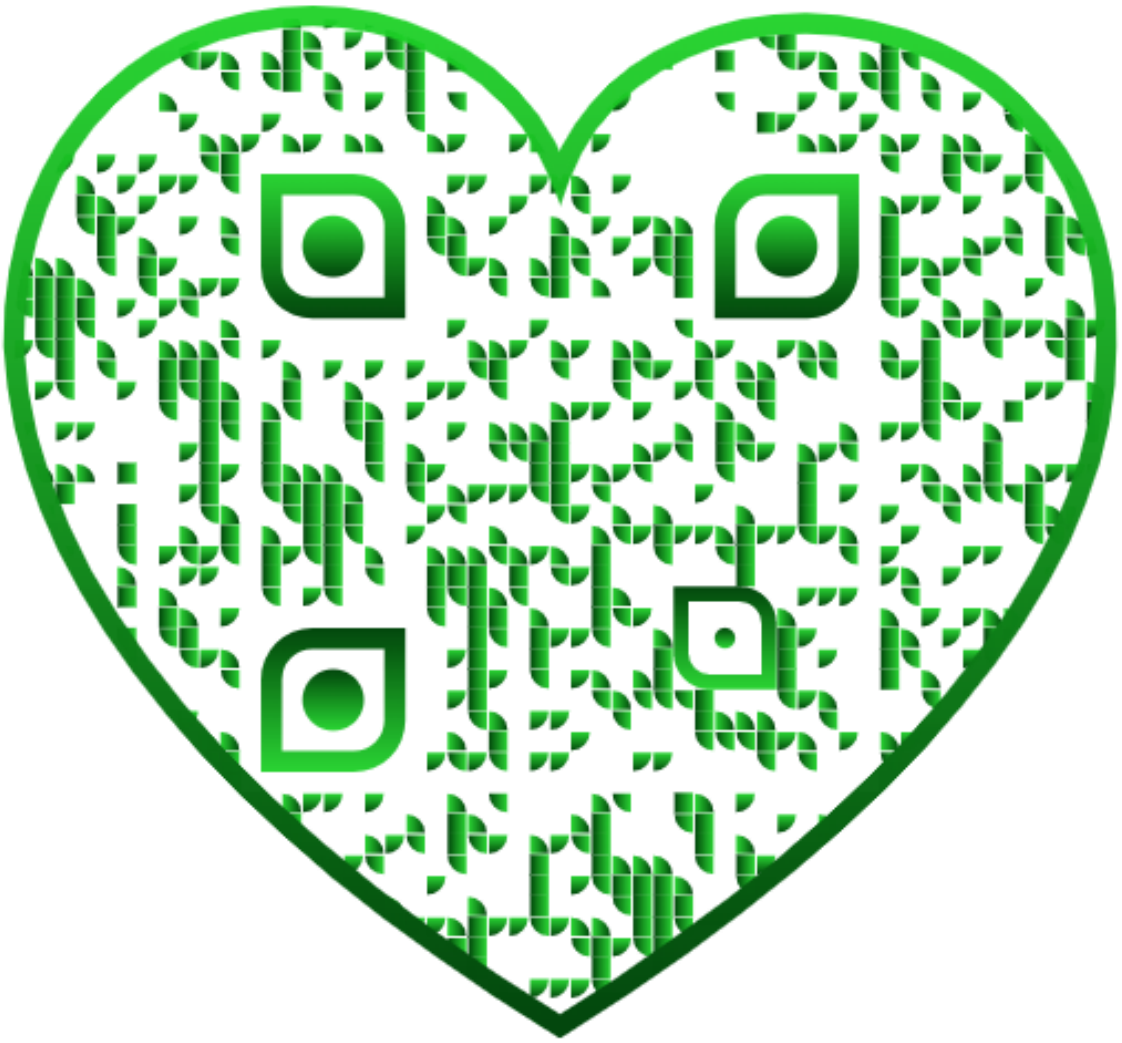
École du Docteur Francis LEFEBURE

MANUEL D'UTILISATION DU GYROSCOPIQUE VIRTUEL

Koundalini Training

Éditions PHOSPHENISME



Entraînement à la méditation Gyroscopique

Koundalini Tome III - Manuel d'utilisation

Le manuel d'accompagnement :

D'après tous les textes traditionnels du yoga,
Koundalini monte, à la suite d'un effort mental.
Quel est donc cet effort mental si important
qui permet de parvenir à sa montée ?
Si nous y réfléchissons, nous nous apercevons que nous avons une
intensité inhabituelle de la pensée au moment du désir sexuel.
Le désir sexuel est un réservoir immense et inépuisable
de Force Mentale pour celui qui apprend à y puiser.
Mais avant, il convient d'apprendre à la connaître et surtout
de s'en rendre maître.
L'éjaculation est au monde physique
ce que la montée de Koundalini est au monde de l'esprit.
Mais l'un ne va pas sans l'autre.

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.

DU MEME AUTEUR

• L'INITIATION SUBUD
ou transmission de la grande force de vie par l'oscillation du point de concentration.

• LE MIXAGE PHOSPHÉNIQUE EN PÉDAGOGIE
Développement de la mémoire, de l'intelligence, de la créativité et de l'intuition par le mélange des pensées avec les phosphènes.

• LE PNEUMOPHÈNE
ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà, suivi de PHOSPHÉNISME et pensée rythmée.

• ÉPANOUISSEMENT CÉRÉBRAL
par l'audition alternative.

• L'INITIATION DE PIETRO

• YOGA DE DEUX SECONDES

• DU MOULIN A PRIÈRE A LA DYNAMO SPIRITUELLE
ou la machine à faire monter KOUNDALINI Tome I

• KOUNDALINI Tome II

• LA CLÉ DES MANIFESTATIONS SURNATURELLES
Lourdes et le Phosphénisme

• PHOSPHÉNISME ET DÉVELOPPEMENT DE LA CLAIRVOYANCE
Nouvelle explication de l'origine des religions

• L'EXPLORATION DU CERVEAU
par les oscillations des phosphènes doubles

• PUISSANCE DU CHRISTIANISME
Magie chrétienne

• LE PHOSPHÉNISME EN HAUTE-VOLTA
Condensé d'entretiens avec Maître PACERE TITINGA

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome I. La voie sensorielle

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome II. Visions et dédoublements

• EXPÉRIENCES INITIATIQUES
Tome III. Balancements mystiques

• LE DÉVELOPPEMENT DES POUVOIRS SUPRANORMAUX DE L'ESPRIT
par la pensée au sixième de seconde

• OM,
le Nom naturel de Dieu et les mantras

• PHOSPHÉNISME ET DERVICHES TOURNEURS

• LES HOMOLOGIES
ou la lumière de l'Asie devant la science

• LA RESPIRATION RYTHMIQUE
et la concentration Mentale

La Lumière est une énergie qui produit des synchronisations entre les cellules cérébrales, accélérant et amplifiant les processus physiologiques. La courte fixation d'une source lumineuse provoque donc l'apport d'une énergie supplémentaire dans l'ensemble de la masse cérébrale, ce qui améliore les capacités mentales : mémoire, concentration, idéation, créativité, initiative… donc l'intelligence dans son ensemble.

L'extraordinaire découverte du Docteur LEFEBURE est que :
"LE MÉLANGE D'UNE PENSÉE AU PHOSPHÈNE TRANSFORME L'ÉNERGIE LUMINEUSE EN ÉNERGIE MENTALE".

Les phosphènes sont les taches de couleurs changeantes que l'on perçoit en obscurité après la courte fixation d'une source lumineuse. Le "Mixage Phosphénique" consiste à mélanger une pensée au phosphène.

Le Mixage Phosphénique est une REMARQUABLE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL pour améliorer ses performances applicable, à tout âge, quel que soit le niveau de difficulté et dans tous les domaines de la vie.

École du Docteur Francis LEFEBURE

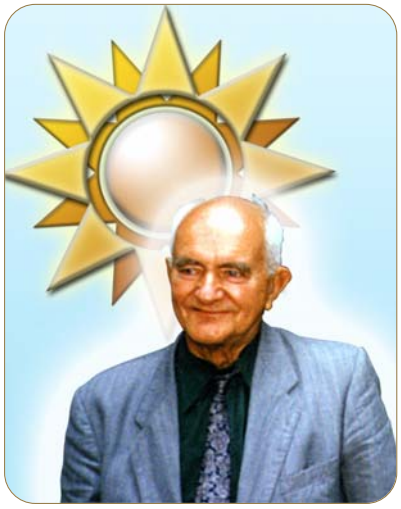
MANUEL D'UTILISATION DU GYROSCOPIQUE VIRTUEL

Koundalini Training

1re édition : Éditions PHOSPHÉNISME
version PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-19-8
Dépôt légal : 1er trimestre 2008

© Tous droits de traduction et de reproduction totale ou partielle
réservés pour tous pays.



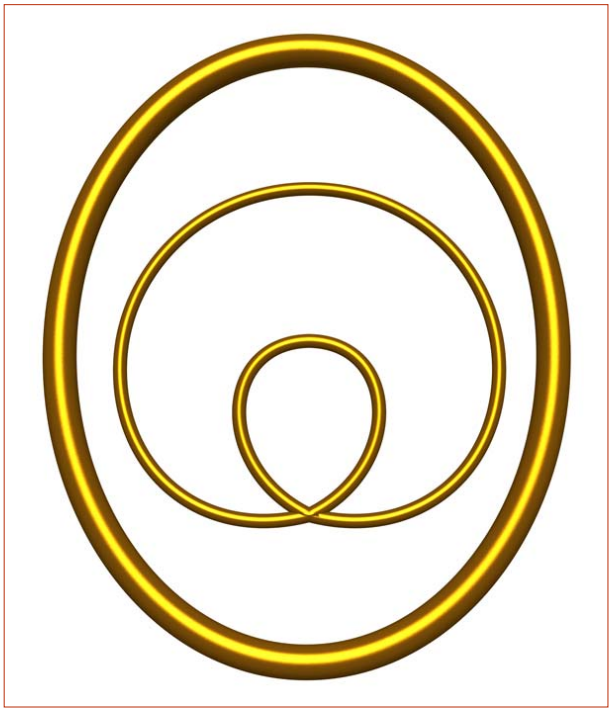
Docteur Francis LEFEBURE

• Ancien Externe des Hôpitaux de Paris.
• Ancien médecin du Service de Santé scolaire.
• Médaille d'Or et Prix du Concours Lépine, 1963.
• Médaille d'Or du Salon International des Inventeurs de Bruxelles, pour l'action sur le cerveau de l'appareil à audition alternative, 1964.
• Médaille d'Argent du Salon Mondial des Inventeurs de Bruxelles, en 1975 pour la méthode du “Mixage phosphénique en pédagogie”.

Pour tout renseignements : Éditions PHOSPHENISME
École du Docteur Francis LEFEBURE
(Centre Principal)

http://www.phosphenisme.com

® Marque déposée pour les livres, appareils, les enregistrements audio et la méthode pédagogique.



Symbole du PHOSPHENISME

Le limaçon de Pascal (au centre de l'œuf cosmique dans l'enseignement ésotérique occidental) est le symbole de d'analogie entre le macrocosme, le médiocosme et le microcosme.
Nous avons choisi cette courbe comme symbole du Phosphénisme parce qu'elle est une variété de spirales. Elle est donc le symbole de la force originelle en toute chose, qui a une structure tourbillonnaire, que ce soit la nébuleuse qui donne naissance aux systèmes stellaires, la spirale de chromatine au sommet de la première mitose de l'œuf ou le tourbillon du sang dans le cœur qui est le centre de la vie physique.

Origine du mot PHOSPHENISME

"Le Docteur LEFEBURE a créé le mot PHOSPHÉNISME® en faisant, ce qu'on appelle en grammaire, un néologisme par restriction à partir du mot phosphène dont la racine principale veut dire lumière et rappelle Phœbus, le Soleil".

KOUNDALINI ET SEXUALITÉ

par Daniel STIENNON

La montée de Koundalini est liée à différents facteurs dont le Docteur LEFEBURE a longuement exposé les données, principalement dans ses deux livres traitant de ce sujet. Mais il est un point que je développerai un peu plus car il me paraît important : c'est le rapport entre Koundalini et l'activité sexuelle car, classiquement, Koundalini est étroitement liée à cette fonction.

L'importance de la sexualité dans la recherche de la montée de Koundalini doit avoir autant de place dans l'esprit que le choix des exercices de méditation gyroscopique.

Il serait utile, avant de poursuivre cet exposé, que vous relisiez dans *Koundalini Tome 1*, les pages : “ Effets sur la sexualité de la giration mentale soutenue à l’aide du Gyrascope virtuel. Sublimation de la sexualité par la méditation gyrascopique ”.

Koundalini, d'après tous les textes traditionnels du yoga, monte à la suite d'un EFFORT MENTAL. Quel est l’effort mental qui permettrait de parvenir plus facilement à sa montée ?

Si nous y réfléchissons, nous nous apercevrons que le moment où nous avons une intensité inhabituelle de la pensée est lors du DÉSIR SEXUEL. Le désir sexuel est un réservoir immense et inépuisable de FORCE MENTALE pour qui sait apprendre à y puiser.

Mais, avant d'y puiser, il convient d'apprendre à le connaître et surtout à s'en rendre maître. Même à ceux qui auraient des prédispositions à l'éveil de cette énergie et à plus forte raison à ceux qui n'en auraient pas, il nous semble utile de donner des indications qui faciliteront cette recherche.

Koundalini étant liée à l'activité sexuelle, pour les besoins de l'exposé, nous classerons très sommairement et sans entrer dans les détails les étudiants en 4 catégories. Ceci sera largement suffisant pour saisir le sens de cette étude, comptant sur le bon sens de chacun pour juger à laquelle il pense appartenir.

1 - Ceux qui sont dans la moyenne : Ils ont des rapports sexuels réguliers (d'après les sondages, la moyenne se situerait au-dessous d'un rapport toutes les semaines. Pour les jeunes ayant moins de 5 années de vie en couple : deux à trois rapports toutes les semaines). Feront également partie de ce groupe ceux qui ont une activité “saisonnière”.

Ouvrons une parenthèse : il existe une différence fondamentale entre l'activité sexuelle de l'homme et celle de la femme. Cette différence vient du fait qu'au moment de la puberté, l'homme a besoin de la pratique de la masturbation pour se développer, alors qu'une femme peut très bien parvenir à son développement sans même avoir besoin de se toucher.

Pour l'homme, il faut distinguer deux pratiques : “baiser” et faire l'amour.

“Baiser” ou “tirer un coup” est bien souvent un besoin vital pour une grande majorité d'hommes. En aucun cas, cet acte ne leur permet d'atteindre un orgasme, ni même un taux intéressant de plaisir, mais cette pratique est plutôt à considérer comme une “soupape de sécurité” qui permet à l'homme d'évacuer ses tensions et ses stress.

“Faire l'amour” renferme plutôt un ensemble d'aspects psychologiques liés au monde émotionnel. “Faire l'amour”, lorsque cela est bien fait, peut littéralement “vider”, encore plus si à la suite de ces ébats, il (ou elle) est parvenu(e) à l'orgasme, caractérisé par quelque chose qui ressemble à un micro-coma et qui est très fortement à rapprocher de certaines expériences d'extensions de conscience où l'on perd toute notion relative au temps et à l'espace.

L'orgasme est quelque chose de divin donné à l'homme pour lui rappeler qu'il existe en lui des forces spéciales qui le relient à la “Création”. L'orgasme peut être considéré comme un état mystique, un état religieux car il est le fruit d'une communion avec le sacré.

Dans la recherche de Koundalini, il conviendra à l'homme de modérer ces deux aspects de la sexualité. Le problème se pose différemment pour la femme. Celle-ci, n'ayant pas au départ de son éveil, les mêmes besoins physiques que l'homme, peut très bien passer par de longues périodes d'abstinence et de non-attouchement.

2 - Ceux pour qui le sexe a beaucoup d'importance : Ils ont des rapports sexuels importants et une activité mentale sur ce sujet également importante.

3 - Ceux qui refoulent en partie leur sexualité : Ils ont des rapports sexuels très irréguliers et très peu d'activité intellectuelle érotique.

4 - Ceux qui refoulent complètement leur sexualité: Ils n'ont pratiquement jamais de rapports et qui n'ont pas de fantasme.

Bien entendu, le premier groupe, celui qui est dans la moyenne constituent le meilleur groupe pour mener à bien cette étude. Or, l'on pourrait penser que ce sont les personnes qui ont une activité sexuelle ralentie, pour ainsi dire nulle, qui seraient les meilleurs sujets. En réalité, c'est dans l'équilibre et non dans l'excès que se trouve la clef de la libération de cette force.

Toutefois, rien n'est simple et la logique “KARMIQUE” fera que c'est par la connaissance de ses pulsions, et après avoir été guidé pour s'en libérer, que l'on accédera à un éveil total de cette énergie.

La logique “KARMIQUE” veut que ce soit ceux qui n'ont pas de pulsion qui progressent le plus vite. Mais tout est relatif car sans pulsion, l'énergie de la pensée est moins forte. Et comment être bien sûr que la personne “sans pulsion” ne soit pas l'objet d'un refoulement ? Seul un Initié pourrait trancher et informer le postulant s'il est dans la bonne voie.

La différence entre les groupes 2, 3 et 4 c'est que le deuxieme groupe déborde d'activité mentale érotique, voire pornographique. Et que ceux qui appartiennent à ce groupe auront donc le plus grand mal à pratiquer cet exercice de **TRANSMUTATION DE L'ÉNERGIE SEXUELLE EN ÉNERGIE SPIRITUELLE.** Tout se mérite et il faut savoir être à la hauteur de ce que l'on désire et la récompense que l'on en tirera vaudra, et de très loin, tout le travail que l'on aura fait sur soi-même.

Tout le monde a déjà expérimenté qu'une scène bien imaginée entraîne une très forte pulsion sexuelle. Tout le travail va consister, lorsqu'une pulsion se fait jour, à la laisser normalement gagner l'esprit, suffisamment pour que les pensées prennent cette ampleur que l'on connaît dans ces moments. Mais avant que celles-ci ne prennent trop d'importance, par un effort, VOUS CHANGEZ TOUTES VOS PENSÉES EN UN POINT DE

CONCENTRATION QUI TOURBILLONNE. Ainsi, pas de risque de perturbation mentale. Bien au contraire, car cette activité mentale érotique est naturelle et, en la faisant passer dans le point de concentration, c'est toute la moralité du sujet qui se trouvera élevée.

Ainsi, les pensées grossières et lourdes seront transformées en rapports subtils, pleins de finesse et de délicatesse. Il conviendra donc que votre point de concentration absorbe une partie de l'énergie de vos pensées précédentes. Certes, cela ne sera pas toujours facile car il faut à la fois laisser venir des pensées et ensuite les abandonner pour les transformer en une autre pensée : celle de l'oscillation et du tourbillon du point de concentration qui, partant du périnée, devra s'élever à travers l'axe du corps dans un mouvement tourbillonnant jusqu'au sommet de la tête. Puis faire sortir le point de concentration et le faire tourner autour de soi.

Mais le plus important, dans un premier temps, est d'apprendre à transformer ses pulsions sexuelles en ÉNERGIE MENTALE, c'est-à-dire que partant d'une scène liée au monde physique, nous donnerons à notre point de concentration une force inhabituelle.

RÈGLE TRÈS IMPORTANTE

Quand une pensée liée à l'activité sexuelle vient à l'esprit, il faut la transformer immédiatement en oscillation du point de concentration. En théorie, c'est simple mais, en pratique, il en va autrement et pour se soutenir dans ce travail sur soi-même, il faut garder à l'esprit certains concepts.

Il est dit que “celui qui maîtrise ses sens sexuels est comme un cocher de fiacre qui peut conduire une diligence harnachée de mille chevaux”.

Nous comprenons que ceux qui ont une activité sexuelle dans la moyenne auront plus de facilité à opérer cette transmutation. Toutefois, comprenons bien qu'il ne s'agit pas de chasteté comme le prônent l’église catholique et diverses religions ou Yoga et voies mystiques, mais de faire abstraction pendant quelques temps de tout gaspillage d'énergie, ce qui fait que pour l'homme toute éjaculation est à proscrire durant au moins une période de 6 mois à partir du jour où il commence cet entraînement pour parvenir à l'éveil de cette puissance formidable qu'est Koundalini. Toutefois, nous admettrons que quelques entorses soient non seulement autorisées mais

même salutaires. Car ce travail doit se faire uniquement avec un minimum d'effort. Cela doit être réalisé naturellement ; en aucun cas, il ne doit devenir obsédant.

L'idéal est que le couple se soumette à cet entraînement par un accord tacite. Et lorsque le besoin de communion physique se fera trop ressentir, il conviendra de ne pas précipiter les “choses” mais plutôt de prévoir une ou deux heures pour à la fois continuer à “laisser monter le plaisir” et au travers de cette surexcitation, faire tourner la pensée. Les caresses, les attouchements délicats et la pensée rythmée concourront à rendre l'acte d'une incroyable volupté. Et si de plus le couple se connaît bien sexuellement, au point de pouvoir sentir le moment où ils peuvent jouir ensemble (ce qui implique qu'il faut qu'il y en ait toujours un pour attendre l'autre), la rotation de la pensée sur le sexe du partenaire leur permettra de parvenir à un niveau de plaisir jamais égalé.

Maintenant, nous comprenons mieux pourquoi les mystiques et les religions prônent l'abstinence. Toutefois, faute d'avoir su analyser clairement les phénomènes, il s'en est suivi des excès puisque, par exemple, derrière la porte de leur cellule, les moines disposent d'un bâton pour les aider à enfiler leur chemise dans leur pantalon afin de ne pas se toucher… Mais combien d'entre eux ont des difficultés à supporter l'abstinence ! Bien sûr, avec le temps, on se fait à tout…

Autre grosse différence entre l'homme et la femme : En général, l'homme de moins de 40 ans éprouve de gros besoins au niveau sexuel. Combien de femmes n'ai-je pas entendu dire « Il ne pense qu'à ça ». Par contre, à 40 ans, les choses s'inversent et c'est la femme qui éprouve le plus de besoins sexuels. Quelle incompatibilité, quelle dysharmonie, quelle inversion et pourtant c'est si simple à équilibrer à partir du moment où la connaissance du plaisir sexuel est acquise!!! Ainsi, bien souvent, l'homme de moins de 40 ans se perd dans ses pulsions et la femme de plus de 40 ans dans sa frustration. Et au final, ce n'est qu'arrivés à 50 ans que l'homme et la femme peuvent entrevoir une issue, mais n'est-il pas trop tard dans tous les sens du terme…?

Pour en revenir à notre recherche de cette transmutation, elle ne peut donc se produire que si l'activité mentale prend une force spéciale. C'est pourquoi l'étude de la sexualité est indispensable pour parvenir à l'éveil d'une Koundalini puissante, tout d'abord par la force qu'elle imprime à la pensée et par le mécanisme inverse de l'éjaculation.

L'éjaculation est au monde physique ce que la montée
de Koundalini est au monde de l'esprit.
Mais l'un ne va pas sans l'autre.

L'AMOUR EXTATIQUE

ÉSOTÉRISME et SEXUALITÉ

Freud, le premier, liait toutes les activités de l'Homme à la sexualité. Bien qu'il n'ait rien développé sur la sexualité et l'ésotérisme, il ressort très nettement que l'activité sexuelle est importante dans l'ésotérisme et les techniques initiatiques.

De très nombreux témoignages reçus de personnes pratiquant les exercices initiatiques font apparaître un cas comparable à celui de yogis qui passent une grande partie de leur temps à idolâtrer des déesses miniature sur leurs Chacras. Ce que l'on sait moins, c'est que ces yogis cristallisent tellement leur pensée sur ces divinités qu'ils vont jusqu'à les rendre “vivantes”, au point de pouvoir faire l'amour avec elles. Ils se retrouvent dans une situation comparable à la jeune fille qui, pour faciliter sa jouissance sexuelle, imagine un beau prince charmant qui viendrait l'enlever dans ses bras.

Nous noterons simplement que dans ces deux cas de figure, celui du yogi et celui de la jeune fille, tous deux sont partis de l'imaginaire pour arriver vers la plus fantastique expérience sensuelle que l'on puisse rêver.

Mais avec la pratique du Gyrascope virtuel, il y aura une amplification du désir, provoquée par la pensée rythmée qui, rappelons-le, est le premier étage menant à Koundalini, et qui ira jusqu'à provoquer l'amour extatique. La pensée rythmée amplifiant les pensées et les sentiments produira cette expérience particulière : l'amour “en astral”.

Quiconque a une fois dans sa vie réalisé cette surprenante expérience de faire l'amour “dédoublé” ne peut s'empêcher de repenser à ce moment inoubliable. Et ceux qui ont la chance d'avoir une activité mentale suffisamment forte ont pu s'apercevoir que ce genre de phénomène n'était pas très dur à reproduire car, comme la majorité des expériences, **il suffit bien souvent de repenser à ce que l'on a déjà obtenu dans un phosphène pour obtenir une continuité dans les expériences suivantes.**

C'était le but du tantrisme originel. Par la suite, certaines écoles de yogas se sont écartées de ce tantrisme purement mental et se sont fourvoyées dans la recherche du plaisir physique. Aujourd'hui, on rencontre les deux sortes d'enseignements mais c'est évidemment le second qui a connu la plus large audience.

La sexualité est à la base de la vie car c'est de l'acte sexuel que naît la vie. La sexualité est à la base de la transformation et de la mutation du jeune garçon en homme et de la jeune fille en femme. La sexualité est à la base de la spiritualité car quelles que soient les croyances, c'est par la transformation de l'activité sexuelle en énergie mentale que l'on parvient, non seulement à la sublimation des sens, mais au contact avec le divin, avec Dieu.

En résumé :

Comme toutes les expériences, l'Éveil de Koundalini est lié à la création de connexions neurologiques dans certaines aires du cerveau.

La pratique de la méditation Gyrascopique facilite ces connexions. Mais pour obtenir des expériences d'une grande intensité, l'activité sexuelle physique doit rester mesurée ainsi que l'activité sexuelle mentale qui doit, quant à elle, être utilisée à bon escient.

En guise de conclusion à ces deux petits textes d'introduction aux exercices de méditation Gyroscopique :

1) Si vous recherchez simplement une expérience de montée de Koundalini classique, inutile de vous astreindre à des règles strictes. Cherchez simplement à faire tourner votre pensée dans un phosphène rotatif. Cela suffira à créer les connexions neurologiques, seuls éléments qui agissent sur cet éveil.
Voir également pour plus d'informations le livre *Chromos N°3* dans lequel vous pourrez lire des témoignages de pratiquants qui sont parvenus à cette montée de Koundalini.

2) A part quelques personnes à la structure psychologique très fragile, personne n'a eu à se plaindre de cet éveil.

Pour résumer les points 1 et 2 : vous n'encourez aucun risque si vous suivez les conseils du Dr LEFEBURE et si vous vous en tenez à ce qu'il expose.

POUR CEUX QUI SOUHAITENT ALLER BIEN AU-DELÀ DES MANIFESTATIONS CLASSIQUES LIÉES A L'ÉVEIL DE KOUNDALINI :

1) Si vous sentez en vous une attirance vers cette force, il faudra accéder à certaines connaissances non livresques et du genre de celles que j'ai essayé de vous faire entrevoir au travers de ces deux textes d'introduction.

2) Fuyez absolument les personnes qui disent du mal des expériences. Bien souvent, elles le font pour mieux dissimuler leur ignorance à ce sujet. Dans la vie, rien n'est tout à fait blanc, rien n'est tout à fait noir comme l'enseigne le TAO. Rien n'est le Bien et rien n'est le Mal. Il faut beaucoup de sagesse et de circonspection pour porter un jugement et ce jugement doit être gouverné par la "position de réserve (Initiatique)" dans tous les sens du terme. Malheureusement, les Maîtres de vie sont rares et fort nombreux les ignares.

De même, si une personne vous explique qu'elle a eu des désagréments lors d'une expérience, ne prenez pas cela pour vous. Il y a autant d'expériences que d'individus et l'état psychologique du sujet conditionne le niveau de ses expériences. "Dites-moi quelles sont vos expériences et

je vous dirai les problèmes psychologiques qui entravent votre avancement vers cette voie de lumière".

3) Arrivé à ce stade, au travers de ce que vous apportent les exercices, vous noterez également une mise en évidence de vos pulsions et de vos aspirations les plus profondes. Ce sera alors pour les plus dégourdis, les plus audacieux, les plus battants, les plus éveillés et surtout les plus sages, une clé capitale pour leur "libération". Par sages, il faut entendre ceux qui sont les plus à même de saisir cette opportunité de faire un travail sur eux-mêmes.

4) Évitez le surplus de littérature et la pollution intellectuelle ésotérique car, bien souvent, les livres ne font que conter des histoires distillées par d'autres, arrangées par l'auteur selon ses croyances et ne renfermant que peu de vécu réel. Car pour pouvoir transcrire du vécu, il faut faire des efforts ainsi qu'un gros travail sur soi-même, de même qu'il est plus simple de regarder du sport à la télé que d'en pratiquer un. Et pourtant dans les bureaux, ceux qui en parlent bien souvent le plus sont justement ces sportifs du "Dimanche"…

5) Et s'il y avait un danger à vouloir aller trop loin ?
Malgré les accidents du début, l'Homme a quand même réussi à marcher sur la Lune…

La spiritualité par le vécu, par les expériences, très peu la pratiquent. Pourquoi ? Parce que personne ne sait comment faire. Alors, comprenez bien qu'en ce domaine, vous êtes des pionniers qui, avec tous les risques que cela comporte, ont pour mission d'ouvrir enfin une voie vers la spiritualité qui ne reposerait plus sur des croyances ou des interprétations - plus ou moins empreintes de symbolisme - mais sur une spiritualité au sens Initiatique du terme, c'est-à-dire passant par le vécu... et quel vécu !

Conclusion générale :

J'ai écrit ce livret dans un style différent de celui qui m'est coutumier. Si je l'ai voulu ainsi, dans un langage direct, c'est pour mieux vous faire prendre conscience du domaine que vous souhaitez aborder.

Par ailleurs, le flot d'exercices donnés par le Docteur LEFEBURE dans ses deux livres peut bien vite dérouter des personnes qui n'ont plus l'habitude d'étudier. A notre époque où l'on recherche la facilité, ce manuel, je l'espère, devrait encourager encore plus la pratique et répondre à la demande de ceux qui se sentent un peu dépassés par le niveau auquel le Docteur LEFEBURE a placé ses travaux.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT A LA MÉDITATION GYROSCOPIQUE

Introduction

Ce livret est tiré des travaux du Docteur Francis LEFEBURE, notamment de ses deux livres *Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter KOUNDALINI, Tomes 1 et 2,* mais également des observations nouvelles qui, même si elles ne changent rien aux découvertes du Docteur LEFEBURE, n'en éclaircissent pas moins certains aspects.

Cette adaptation et ces conseils vous sont donnés par Daniel STIENNON, qui a été l'assistant du Dr LEFEBURE pendant un peu plus de 7 ans. Héritier spirituel du Docteur Lefebure, il est à la tête des Editions Phosphénisme et de l'Ecole du Dr Lefebure.

Le Docteur LEFEBURE est décédé le 19 Mars 1988 à PARIS, à l'âge de 72 ans. Pour plus de précision sur la vie et l'œuvre de cet incroyable chercheur, vous pouvez lire le premier numéro de la collection CHROMOS *L'Initiation suprême.*

Avant la lecture de ce fascicule, il est nécessaire et même indispensable d'avoir lu les deux livres *Du moulin à prière à la dynamo spirituelle ou la machine à faire monter KOUNDALINI, Tomes 1 et 2,* ce dernier étant essentiellement composé d'exercices.

De plus afin de progresser dans cette recherche de l'éveil de Koundalini, il est important que vous respectiez les points suivants :

Nous avons pu observer que sur les enfants, les voies neurologiques se créent très facilement ; il en est de même pour les adolescents. Mais pour l'adulte, la difficulté sera d'autant plus grande qu'il sera avancé en âge. Au travers des très nombreux témoignages que nous avons reçus, une constatation s'impose : dans les premiers temps, la régularité de la pratique est primordiale.

Les voies neurologiques étant faciles à créer chez l'enfant, il est arrivé qu'au bout de trois ou quatre séances d'une heure chacune, l'éveil se produise :
• en une semaine pour des écoliers
• en deux où trois semaines pour de jeunes adolescents.

Mais dans le cas d'un adulte n'ayant aucune prédisposition, c'est-à-dire des connexions neurologiques difficiles à réaliser, il faudra environ trois mois de travail intensif. Deux séances de Gyrascopie de trois quarts d'heure chacune le matin et le soir seront nécessaires à la création des voies neurologiques propices à l'éveil de Koundalini.

Durant cette phase de travail, si cette personne venait à interrompre sa pratique quotidienne pendant plus d'une semaine, elle compromettrait énormément ses chances d'aboutir rapidement au résultat escompté. Passé huit jours d'interruption, tout le travail antérieur retombe à zéro.

Prenons le cas d'une personne qui pratique régulièrement pendant deux mois puis interrompt son entraînement pendant huit jours : non seulement tout son travail antérieur est retombé à zéro mais en plus, à compter du jour où elle reprendra son entraînement, le temps de trois mois que nous donnons à titre indicatif sera multiplié par deux, c'est-à-dire qu'il lui faudra six mois de travail assidu avant d'éveiller Koundalini !

Si cela devait vous arriver, consolez-vous en vous disant que vous êtes encore loin des temps moyens de pratique donnés par les écoles traditionnelles de Yoga qui préconisent entre 18 et 20 ans de pratique, et encore, dans le meilleur des cas !

Avant les travaux du Docteur LEFEBURE, on pensait que les “pouvoirs” supranormaux n'étaient accessibles qu'à de très rares individus, et seulement après une ascèse longue et difficile. Or, depuis la sortie du premier tome *Du moulin à prière…* en 1984, les résultats obtenus par la méditation gyroscopique ont été si importants que les observations et les expériences effectuées dans le monde entier ont permis au Docteur LEFEBURE de mettre au point de nouveaux modes d'utilisation encore plus puissants.
C'est pourquoi cette pratique gyroscopique paraît bien être la solution la plus rapide et la plus puissante que l'on connaisse actuellement pour provoquer cet éveil de Koundalini, et elle est aussi la clé de l'épanouissement cérébral.

Désormais, les techniques initiatiques font partie intégrante du cadre solide de la physiologie cérébrale et le chercheur à l'esprit critique et pratique voit un champ d'expérimentations sans limite s'ouvrir à lui. Désormais, il n'est plus question de croire sans pouvoir vérifier par soi-même.

NÉCESSITÉ D'APPORTER VOTRE TÉMOIGNAGE

C'est en rassemblant des montagnes de témoignages que le physicien Chaldni a prouvé devant les scientifiques incrédules que des pierres venues du ciel pouvaient s'abattre sur la Terre. De même, nous ne réussirons à convaincre les milieux scientifiques de l'existence de ces phénomènes qu'en leur apportant un maximum de témoignages et d'explications.

En tant que centre de recherche, c'est avec grand plaisir que nous lirons vos témoignages. Pour ce faire nous vous demandons de préciser le détail des exercices pratiqués, la durée de la séance quotidienne ainsi que la description la plus détaillée possible de vos expériences. Par avance merci de votre collaboration.

LE GYRASCOPE
ou la
Machine à faire monter Koundalini

LES RYTHMES DANS LA NATURE

Tout est rythme dans la Nature, tout est mouvement, et nous pouvons même ajouter : tout est mouvement spirale, rotation.

LA MÉDITATION GYRASCOPIQUE

Avant de passer à l'étude de la méditation gyroscopique, nous devons définir ce qu'est la méditation.

Lorsque, dans les cours et les stages, nous posons la question “Qu'est-ce que la méditation ?”, les réponses que nous obtenons sont toutes liées à des conceptions philosophiques ou spiritualistes bien arrêtées ; ce qui prouve que l'on accorde plus d'importance à l'opinion que l'on se fait d'une chose ou d'un domaine qu’à une connaissance réelle du domaine. Or, avoir une opinion sur un sujet, ce n'est pas connaître le sujet. Dans l'étude de la philosophie, la première chose que l'on apprend est de toujours définir le sujet dont on parle.
Ainsi en est-il de la méditation.

Méditer, ce n'est pas entrer en communication avec les “puissances cosmiques”, comme l'affirment certains. Ce n'est pas non plus faire le vide en soi, comme d'autres le prétendent.

Le mot “méditation” vient du latin *méditatio*, qui veut dire exercice. Autrement dit, faire un exercice de mathématique ou des mots croisés, c'est faire une méditation.

Dans le cadre initiatique, le terme méditation a un sens plus précis encore, du fait que l'on cherche à provoquer certaines réactions physiologiques qui sont à l'origine des phénomènes psychiques et spirituels les plus poussés. Dans le domaine initiatique, la méditation consiste à pratiquer les exercices de pensée rythmée.

Tout enseignement initiatique ou religieux repose sur deux bases : la fixation d'une source lumineuse directe ou indirecte et la pratique de la pensée rythmée. La pensée rythmée se retrouve dans toutes les traditions et dans toutes les religions.

Dans la religion catholique, la pensée est rythmée par la prière et le chapelet. Celui-ci permet de savoir où on en est dans le cycle de répétition des prières, et celles-ci se succèdent régulièrement.

Dans la religion orthodoxe, la prière est associée à un balancement antéro-postérieur, accompagnée de la fixation de la flamme des cierges.

Les Israélites prient également, tout en faisant de petits balancements verticaux rapides. Les Musulmans, quant à eux, prient en faisant de grandes génuflexions.

Au Japon, les prêtres de la religion Shintô se balancent en fixant un feu, tout en répétant, de manière rythmique et scandée, les noms des 108 Dieux du panthéon Shintô. En Chine, la tradition taoïste comprend beaucoup de pratiques de balancement en fixant le soleil ou son reflet sur un miroir ou encore en fixant la lune ou ses reflets sur un coquillage très lustré. Les prêtres bouddhistes se balancent toujours pendant qu'ils répètent des mantras.

Or, les mantras sont des sons qui permettent de créer très facilement un rythme dans la pensée. Au Tibet, les Lamas se balancent aussi durant la répétition des mantras, soit en fixant le soleil ou plus longuement une flamme ou le ciel lumineux ; ils pratiquent aussi fréquemment la fixation des étoiles.

En Amérique du Nord, certaines tribus indiennes se réunissent encore une fois par an, pendant une journée entière, pour pratiquer des balancements associés à la fixation du soleil (ils pratiquent “la danse du soleil” pour obtenir l’inspiration). On connaît bien les chants indiens pour leur rythme très marqué. En Corée, il existe encore des concours de balançoires qui étaient autrefois des jeux mystiques dont le but était de provoquer le plus fort balancement possible pour en retrouver ensuite facilement les sensations mais, cette fois, mentalement, ce qui facilitait l'extériorisation de la conscience hors du corps.

Comme on le voit, la pratique des balancements et des fixations de sources lumineuses est universelle. Seule la religion catholique ne semble plus les connaître. Pourtant, la tradition orthodoxe les a conservés, ce qui veut dire qu'ils faisaient partie intégrante du Christianisme originel. En outre, dans certaines églises, on peut encore voir, près des cierges, un panonceau sur lequel est inscrit la phrase : “Priez en fixant la flamme des cierges”. Il faut également noter que les couleurs des phosphènes se rencontrent rarement dans la nature. Les seuls lieux où l'on trouve les teintes exactes des phosphènes sont les églises et les cathédrales, sur les vitraux anciens dont les nuances n'ont, jusqu'à nos jours, pu être reproduites.

Nous pourrions aussi donner bien d'autres exemples plus anciens, comme les fresques retrouvées dans des tombeaux de l'époque d'Aménophis IV, 14 siècles avant notre ère, où l'on voit des danseuses pratiquer des balancements, probablement rituels, en présence du pharaon. Aménophis IV lutta contre les prêtres d'Amon-Râ auxquels il ravit l'autorité et imposa le culte du soleil. Il prit le nom d'Akhenaton pour glorifier le soleil Aton. Après sa mort, les prêtres d'Amon-Râ martelèrent le nom d'Akhenaton dans les temples, les tombeaux et partout où il était inscrit, dans le but d'effacer toute trace de son passage sur Terre.

Toute l'Antiquité grecque et romaine fut également marquée par la pratique des fixations de sources lumineuses, et les principaux dieux des panthéons grecs et romains étaient des dieux de la lumière, comme APOLLON, ZEUS ou JUPITER. En Grèce, les tombes sont encore munies d'une petite niche dans laquelle est placée une lampe que l'on allume et que l'on fixe lorsque l'on vient prier pour la personne disparue. Dans les diverses traditions, les balancements, la pensée rythmée - quelle qu'en soit la forme - et les fixations de sources lumineuses directes ou indirectes sont le plus souvent associés car le cumul du phosphène et des rythmes physiques et mentaux éveille les phénomènes psychiques et spirituels les plus poussés.

Le phénomène le plus connu est celui que les yogis décrivent sous la forme d'une énergie qui s'élève à l'intérieur du corps, soit en ondulant, soit en décrivant une spirale. Cette sensation est associée à des états d'hyperconscience dans lesquels la conscience a une bien plus grande acuité qu'à l'accoutumée. C'est cela que les Hindous ont nommé “Koundalini”, terme qui désigne une énergie qui prend racine à la base de la colonne vertébrale.

Les Zoroastriens parlent du “Haoma”, la “plante qui donne l'immortalité”, et décrivent la sève qui monte à l'intérieur d'une plante. Certains ont tellement pris cette description au sérieux qu'ils ont longtemps cherché cette plante pour obtenir l'immortalité. La plante représente, en fait, le corps subtil à l'intérieur duquel une énergie s'élève, provoquant ainsi des phénomènes d'illumination et donnant un sentiment d'éternité lorsqu'elle atteint la tête.

Les mots manquent pour décrire de telles sensations. C'est pourquoi il était plus simple de passer par des métaphores, comme celle de la sève s'élevant à l'intérieur d'une plante, pour décrire la sensation d'un courant qui s'élève à l'intérieur du corps, ou de prendre la reptation du serpent pour décrire la sensation d'un mouvement sinusoïdal s'élevant à l'intérieur de la colonne vertébrale. Les Hindous et les Zoroastriens ont décrit le même phénomène en utilisant ce qui, dans leur environnement, correspondait le mieux à ces sensations et représentait bien le phénomène : la plante pour la sève qui monte et le serpent pour son ondulation.

Ce principe se retrouve partout car il est universel, bien qu'il nomme différemment selon les régions et les traditions. Seule change l'utilisation de cette force, de cette énergie. Cette énergie est UNE et meut l'individu.

LA FONCTION ROTATIONNELLE DU CERVEAU

Les phosphènes nous donnent des informations très précises sur la façon dont fonctionne le cerveau. Chaque comportement du phosphène correspond à un rythme cérébral bien particulier. Ces rythmes sont si complexes qu'ils s'enchevêtrent et se chevauchent, ce qui explique qu'après avoir fait un phosphène on puisse le voir pulser, se balancer légèrement ou bien trembler en glissant dans le champ visuel, ou encore s'éclipser et tourbillonner. Or, si le phosphène est susceptible d'être entraîné dans un mouvement de rotation, c'est parce qu'il existe un rythme cérébral spécifique à la rotation.

KOUNDALINI TRAINING
GYRASCOPE VIRTUEL

KOUNDALINI : Puissance de la pensée rythmée

La mystérieuse énergie de Koundalini, immortalisée et mythifiée par les fervents du yoga, lorsqu'elle est stimulée, éveillée et entretenue, provoque des états de conscience particuliers donnant accès à une perception spirituelle très élevée.

Lorsque l'on connaît la loi des rythmes qui régit l'activité cérébrale, il est facile de faire monter cette énergie, et de plus, une fois le principe bien saisi, on se rend compte qu'aucun "gourou" n'est nécessaire, et l'on se dégage de préjugés tenaces ne reposant que sur une mauvaise compréhension et une "poétisation" des phénomènes.

La pratique de la méditation Gyroscopique permet l'accumulation et le déclenchement des rythmes neurologiques, aussi bien à l'état de veille que dans le sommeil, ce qui provoque la montée de Koundalini en toute conscience et sans aucun danger.

La pratique avec le Gyrascope virtuel est idéale pour les personnes qui n'arrivent pas à visualiser. Or, la visualisation est une condition indispensable pour que les synchronisations neurologiques s'établissent dans les bonnes zones du cerveau ce qui permet l'accès aux phénomènes tant recherchés.

Lorsque cette énergie est éveillée, elle monte le long de Sushumna, le nadi central mettant progressivement les chakras en activité, et quand elle atteint la tête, c'est l'illumination au cours de laquelle on perçoit une lumière. **On peut parler d'éveil dès que la sensation de rotation devient familière et qu'elle s'accompagne d'une force ascensionnelle.** Le Gyrascope virtuel met cet éveil à la portée de tous.

Avec ce programme, pour éveiller la Koundalini, vous devrez consacrer une heure par jour à la méditation gyrascopique, et cela, pendant un minimum de 3 mois. Les délais sont toujours indicatifs, personne n'étant identique. De toute façons, même s'il vous fallait 9 mois pour atteindre un résultat, vous seriez encore très largement gagnant : Imaginez le temps

passé par les yogis ! La pratique a des effets immédiats : vous aurez les idées plus claires, une plus grande joie de vivre, plus d'énergie… Et l'heure d'entraînement constitue un moment très agréable. Par ailleurs, les rêves deviennent plus colorés, plus construits. Ils vous laissent une impression plus profonde. Vos images mentales deviennent plus nettes, plus lumineuses. Elles sont parfois si précises qu'on dirait des visions. Et les choses se dénouent à un niveau inconscient, certains problèmes psychologiques disparaissent. Le Dr LEFEBURE parle d'épuration de la conscience.

Le Phosphénisme étant la Voie sensorielle, il implique une observation des états de conscience. Vous adoptez le mode témoin, comme si vous étiez un savant et que vous suiviez avec intérêt une expérience décisive. À cette condition, votre voyage sera excitant, stimulant, rempli d'expériences inédites.

MANUEL D'EXERCICES
du
Gyrascope Virtuel - Kundalini training

Lancer le programme en cliquant sur la terre.

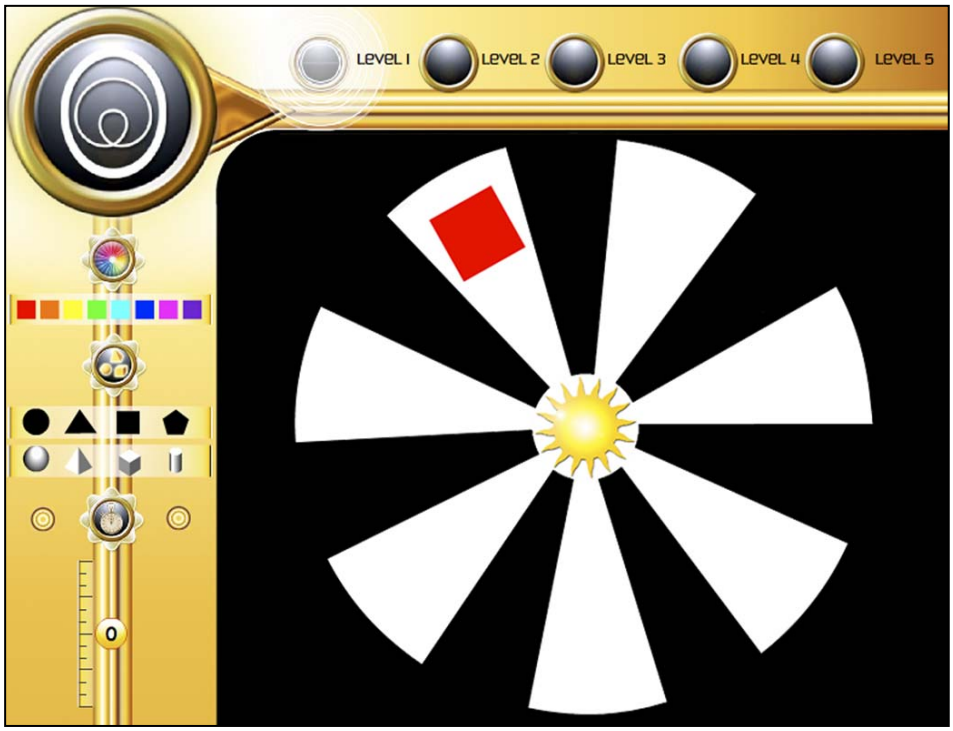
Les fonctions à connaître : Prise en main rapide du programme.

✳ Choisissez le sens de rotation en vous servant des touches de direction de votre clavier → ; ←
Vous pouvez également déplacer le curseur qui indique « 0 » le long de la règle graduée à l'aide de votre souris.

✳ Enlevez la figure géométrique en vous servant de la touche ↓ de votre clavier. Pour la remettre utiliser la touche ↓

✳ Pour passer en mode pleine écran utiliser la touche "Entrée" ↵
Pour revenir en mode navigation utiliser la touche "Entrée" ↵

✳ Pour changer de mode de travail cliquer sur les boutons Level.



I - EXERCICES PRÉLIMINAIRES

1er NIVEAU D'EXERCICES (8 jour) :

- Une fois le programme ouvert, si vous n'avez fait aucun clic, vous êtes au LEVEL 1.
Note : ne cliquez pas 2 fois sur un bouton Level, car il va boucler avec le suivant.

- Dans la barre d'outil à gauche, choisissez une couleur parmi les 8 couleurs proposées et une forme. Sélectionnez une forme géométrique simple.

Au début choisissez les formes les plus simples et les couleurs les plus contrastées. Quand vous aurez suffisamment avancé avec les formes simples, vous pourrez travailler sur les volumes.

- Choisissez un sens de rotation en vous servant des touches de direction → ; ←

- Choisissez une vitesse entre 7 et 22 en cliquant plusieurs fois sur la flèche → ou ←

- Passez en mode plein écran utilisez la touche "Entrée" ↵

- Faites un phosphène et, les yeux ouverts, projetez votre phosphène sur le soleil au centre de la pâle en gardent les yeux dans le vague pendant 3 minutes environ.

Pour trouver la bonne distance entre vos yeux et l'écran, commencer par regarder le centre du Gyrascope virtuel qui tourne à une distance de 20 cm puis éloignez-vous jusqu'à ce que votre phosphène VERT vif prenne le diamètre des pâles.

Vous obtiendrez un résultat encore plus spectaculaire si vous faite votre phosphène avec la nouvelle **lampe Phosphénique à lumière naturelle.** Pour cela, faites un phosphène à 20 cm de l'ampoule. Comme celle-ci n'émet pas de chaleur, vous n'aurez aucune difficulté à vous en approcher

si près et de plus, l'effet sur votre psychisme sera bien plus important. Puis, les yeux dans le "vague" -c'est-à-dire en regardant sans regarder- portez votre attention sur la forme géométrique.

Note : Pour respecter cette durée de 3 minutes, le plus simple est d'utiliser un sablier de cuisine ou un minuteur que vous placerez à côté de vous.

- Les 3 minutes écoulées, enlevez la figure en vous servant de la touche "↓". Fermez les yeux et retrouvez mentalement l'image de la figure qui tourne. Durée : 1 minute environ.

Note : vous devez travailler sur le souvenir de la figure et faire tourner votre image mentale dans le même sens que votre chaos visuel. Vous observerez que celui-ci tourne en sens inverse de la rotation des pâles.

- Une fois la minute écoulée, recommencez l'exercice.

Note :
a) Cet entraînement est à faire durant 3/4 d'heure.
b) Pendant toute votre séance de 3/4 d'heure conservez la même forme et la même couleur.
c) le lendemain faites le même travail, en conservant la même forme et la même couleur, mais en changeant de sens.
d) les deux jours suivants, reprenez l'exercice en changeant de forme et de couleur. N'oubliez pas de changer de sens.

Note : pour vous y retrouver plus facilement dans le **sens de giration**, adoptez le code suivant : Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre les jours pairs et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre les jours impairs.

Faite cet entraînement durant 4 jours. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les couleurs.

Les 4 jours suivants, refaites le même entraînement mais avec les figures géométriques en 3 dimensions.

Résumé : Tous les jours, vous changez de **sens**.
Tous les deux jours, vous changez de **forme** et de **couleur**.

2e NIVEAU D'EXERCICES (9e jour) :

- Sélectionnez une forme géométrique simple et une couleur parmi les 8 couleurs proposées.
- Adoptez un sens de rotation en vous servant des touches de direction → ; ←
- Choisissez une vitesse comprise entre 6 et 8 en cliquant plusieurs fois sur la flèche → ou ←
- Passez en mode plein écran en utilisant la touche "Entrée" ↵
- Faites un phosphène et projetez votre phosphène les yeux ouverts sur le soleil au centre de la pâle en gardant les yeux dans le vague pendant 3 minutes environ - c'est-à-dire en regardant sans regarder et en portant votre attention sur la forme géométrique.
- Les 3 minutes écoulées, supprimez la figure en vous servant de la touche "↓". Gardez les yeux ouverts et retrouvez mentalement l'image de la figure qui tourne sur la pâle. Durée : 1 minute environ.
- Une fois la minute écoulée, recommencez l'exercice.

Note :
a) Cet entraînement est à faire durant 3/4 d'heure.
b) Durant toute votre séance de 3/4 d'heure ne changez ni de forme ni de couleur.
c) Le lendemain, faite le même travail, sans changer de forme et de couleur, mais en changeant de sens.
d) Les jours suivants reprenez en changeant de forme et de couleur. N'oubliez pas de changer de sens.

Note : pour vous y retrouver plus facilement dans le sens de giration, adoptez le code suivant : tournez dans le sens des aiguilles d'une montre les jours pairs et dans le sens contraire des aiguilles d'une montre les jours impairs.
Faite cet entraînement durant 4 jours. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser toutes les couleurs. Les 4 jours suivants, refaites le même entraînement mais avec les figures géométriques en 3 dimensions.

Résumé d'un cycle

Faites un phosphène
Projetez votre phosphène sur le soleil au centre, les yeux dans le vague et en portant votre attention sur la figure géométrique. Durée : 3 minutes
Les yeux ouverts retrouvez le souvenir de cette figure géométrique.
Durée : 1 minute

3e NIVEAU D'EXERCICES (17e jour) : vitesse de rotation plus grande

Vous allez reprendre le 1er niveau d'exercices avec les modifications suivantes :

1) - Trouvez la vitesse pour laquelle les rayons du soleil paraissent tourner en sens contraire. Suivant votre carte graphique et votre écran, le réglage se situera entre 33 et 41.

Note : si vous dépassez une certaine vitesse, la rotation du soleil s'arrête et pour une vitesse supérieure le soleil reprend sa rotation dans le sens initial.
Pour cet entraînement ne dépassez pas 40-41.

2) - Choisissez la forme et la couleur qui vous plaisent.

Faites cet exercice pendant 2 jours avec une figure simple puis, pendant 2 jours, avec les volumes, c'est-à-dire les figures en 3D.

4e NIVEAU D'EXERCICES (21e jour) :

Reprenez le 2e niveau d'exercice, avec les modifications suivantes :

1) - Trouvez la vitesse pour laquelle les rayons du soleil paraissent tourner en sens contraire. Suivant votre carte graphique et votre écran, le réglage se situera entre 33 et 41.

2) - Choisissez la forme et la couleur qui vous plaisent.

Faites cet exercice pendant 2 jours avec une figure simple puis, pendant 2 jours, avec les volumes, c'est-à-dire les figures en 3D.

II EXERCICES PROPREMENTS DITS

A) EXERCICES DE BASE AVEC FIGURE GÉOMETRIQUE

5e NIVEAU D'EXERCICES (25e jour) : petite vitesse de rotation comprise entre 7 et 22

Reprenez le 1er niveau d'exercices, avec les modifications suivantes :
Vous ferez tourner la figure choisie au niveau de votre cage thoracique, mais dans le sens inverse de la rotation des pales. Vous regardez le centre du soleil les yeux dans le vague, en portant votre attention sur la forme géométrique.

Le plus important est d'observer que le chaos visuel tourne en sens inverse de la rotation des pales. Il vous indique ainsi le sens dans lequel il est préférable de faire tourner la pensée.
DONC, A PARTIR DE MAINTENANT LA PENSEE TOURNERA TOUJOURS EN SENS INVERSE DE LA ROTATION DU GYRASCOPE VIRTUEL.

En résumé :
Portez l'attention au niveau de votre cage thoracique.
Par moment retirez la figure à l'aide de la touche ↓ de votre clavier.
Vous devez être capable de la retrouver en esprit et d'avoir l'idée qu'elle tourne sur le chacras de la cage thoracique.
Petit perfectionnement : faites tourner votre pensée à fleur de peau.
Comme pour le 1er niveau d'exercices, la durée de ce travail est de 4 jours.

6e NIVEAU D'EXERCICES : vitesse de rotation plus grande entre 33 et 41

Reprenez le 5e niveau d'exercices avec une vitesse de rotation plus grande, comprise entre 33 et 41.

Comme pour le 5e niveau d'exercices, la durée de ce travail est de 4 jours.

B) EXERCICES DE BASE AVEC LE MONDE VÉGÉTAL

7e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 2
Reprenez les exercices que vous avez faits avec les figures géométriques (Niveaux 1 à 6) mais cette fois, en sélectionnant LEVEL 2.

Reprenez la description des exercices des niveaux 1 à 6 en choisissant l'image d'un végétal : vous avez le choix entre un lotus, un tournesol et un arbre.
Ce travail s'échelonne sur 8 à 10 jours.

C) EXERCICES DE BASE AVEC LE POINT DE CONCENTRATION

8e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3
Reprenez les exercices que vous avez faits avec les figures géométriques (Niveaux 1 à 6) mais cette fois, en sélectionnant LEVEL 3.

Reprenez la description des exercices des niveaux 1 à 6 en choisissant l'image d'une bougie, d'un point lumineux ou d'une étoile.
Ce travail s'échelonne sur 8 à 10 jours.

D) EXERCICES AVANCÉS

Vous avez déjà dû observer depuis longtemps la rotation spontanée de votre pensée en dehors des séances.

Vous avez sans doute constaté que dans la journée, vous repreniez spontanément la rotation de la pensée. C'est cette rotation spontanée de la pensée, ou clonus de la pensée, que les Hindous appellent *Kundalini*. Tout au moins cette rotation en est la première manifestation. De plus, vous remarquerez que cette rotation n'est jamais obsédante et qu'on peut l'interrompre à tout moment.

Vous êtes peut-être allé au-delà de cette observation et peut-être cette rotation s'est-elle déclenchée la nuit, vous emportant dans un tourbillon d'expériences.

Si la nuit vous percevez un disque en rotation, ce que les Hindous nomment Chacra, notez soigneusement l'emplacement et le sens de cette rotation ; cela vous servira plus tard à connaître le sens de rotation de chaque Chacra.

Vous avez dû aussi remarquer que le matin, dans le demi-sommeil, une foule d'expériences se déclenchaient. Prenez soin de ne pas les casser. Pour cela, dormez raisonnablement ; faites des nuits d'au moins 8 heures.

9e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 4

Trois galaxies vous sont proposées. Choisissez-en une. Vous pouvez conserver la même à chaque séance ou en changer.

1er exercice :

En observant la galaxie qui tourne, faites tourner votre point de concentration sur un chakra.

Note : quand vous faites tourner votre image mentale sur un chakra, elle doit toujours tourner en sens inverse de la rotation du Gyrascope virtuel.

2e exercice :
Pour ce nouvel exercice, vous allez vous représenter un courant de pensée, par exemple une gerbe d'étincelles qui traverse les régions du corps dont vous avez le plus conscience. Ce courant de pensée pourra vous donner l'impression qu'il est à fleur de peau.

Pour mémoire, reportez-vous au dessin de la page 8 de La Machine à faire monter la *Koundalini Tome II*. Vous en profiterez pour relire les pages 7 à 22, relatives à l'aspect ascendant de Koundalini et à la trilogie de l'excrétion.

Dans cet exercice, vous vous imaginerez des gerbes d'étincelles arrivant en face de vous, pénétrant par l'extrémité de vos pieds et de vos mains, montant le long de votre corps pour ressortir par la tête. Puis vous projetterez ces gerbes d'étincelles en direction du Gyrascope virtuel.

Renouvelez plusieurs fois cette expérience.

Fin de l'exercice.

3e exercice :
Vous travaillez toujours sur les galaxies.

Tout en fixant le Gyrascope virtuel, vous vous représenterez des lumières qui montent en partant du milieu du périnée, s'élèvent selon l'axe vertical du corps et arrivent au sommet du crâne. Faites-les rebondir afin qu'elles ressortent entre les deux yeux puis vous les projetterez en direction du Gyrascope virtuel.

Renouvelez plusieurs fois cette expérience.

Fin de l'exercice.

4e exercice :

Vous allez maintenant amplifier l'intensité de ce jaillissement de lumière mentale en pratiquant la concentration sur les couleurs de température.

Vous ferez partir votre jet de lumière mentale du périnée, en l'imaginant de couleur ROUGE. Puis, au fur et à mesure que vous ferez monter ce courant – et toujours par un travail de visualisation - vous le ferez changer de teinte : après le rouge, couleur de départ, vous vous représenterez la couleur orange clair, au moins jusqu'au niveau du nombril ; puis vous passerez à du jaune très pâle jusqu'au plexus solaire ; puis à du blanc très brillant au niveau du thorax ; vous visualiserez un bleu complètement délavé à la gorge et enfin un bleu pâle au sommet du crâne et, de là, vous ferez rebondir votre jet de lumière mentale contre le sommet du crâne pour le faire ressortir entre les deux yeux, en visualisant la couleur violette.

Cette montée progressive au travers des couleurs de température devra passer, nous vous le rappelons, par du rouge sombre au niveau du Chacra MULADHARA puis, en s'élevant lentement, par les couleurs orange de plus en plus pâle, jaune, blanc, bleu délavé, bleu pâle et enfin violet.

Renouvelez plusieurs fois cette méditation de concentration sur les couleurs de température.

Fin de l'exercice

5e exercice :

Vous allez reprendre les exercices de rotation de la pensée sur un Chacra, celui que vous souhaitez, mais vous y rajouterez un mantra, c'est-à-dire une syllabe ou un groupe de syllabes n'ayant pas forcément de sens. Un mantra agit uniquement par son rythme et ses résonances analogiques.

Exemple : Si on prononce RO…RO…RO... Qu'est-ce que cela vous suggère ? Une idée de rotation. C'est cela un mantra.

Pour comprendre comment vous pouvez construire vous-même vos mantras en fonction du but poursuivi, reportez-vous au livre du Docteur LEFEBURE *Le Nom naturel de Dieu OM et les Mantras*. Dans ce livre, vous découvrirez la logique de la construction des mantras.

Quelques suggestions de mantras :

LO...LO...LO...LO... lorsque la pensée tourne dans un sens.
OL...OL...OL...OL... lorsque la pensée tourne en sens inverse.

ou bien
RO...RO...RO...RO... lorsque la pensée tourne dans un sens.
OR...OR...OR...OR... lorsque la pensée tourne en sens inverse.

Mais vous pouvez utiliser bien d'autres mantras :

- pour SAHASRARA : le mantra hindou OM ou le AOM zoroastrien.
- pour AJNA : OM ou AOM
- pour VISUDDHA : FOU ou PFUN
- pour ANAHATA : SI ou TSIN
- pour MANIPURA : HAM ou YAM
- pour SVADHISTHANA : RA ou RAM
- pour MULADHARA : KRA

Pour cet exercice, vous imaginerez qu'une gerbe d'étincelles monte à travers l'axe du corps
La principale condition à respecter - et qui est plus importante que la prononciation elle-même – c'est le rythme auquel vous allez répéter les mantras. Pour cela, vous utiliserez un métronome, appareil servant au musicien ou le Mantratron. Réglez l'appareil de telle sorte qu'il produise un claquement par seconde ou, encore mieux, réglez-le sur 1,25 seconde.

Au début de votre entraînement au métronome, le mantra sera prononcé sur chaque claquement.

Entraînez-vous plusieurs fois à répéter un mantra bien en rythme.

Fin de l'exercice.

6e exercice :

A ce stade de votre entraînement, vous allez rajouter les exercices de respiration qui sont indispensables, car n'oubliez pas que pour bon nombre de yogis, Kundalini s'élève pendant les longues rétentions d'air et surtout pendant la rétention poumons pleins. C'est d'ailleurs au cours des rétentions qu'il vous est le plus facile de vous représenter un courant lumineux qui monte à travers l'axe du corps.

Reprenez les exercices contenus dans *Le Pneumophène ou la respiration qui ouvre les portes de l'au-delà.*

10e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 5

Six Mandalas vous sont proposés. Vous pouvez conserver le même mandala d'une séance sur l'autre ou en changer à chaque séance.

1er exercice :

Imaginez un courant tourbillonnaire ascendant, partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, puis redescendant en mouvement tourbillonnaire autour du corps. Prenez soin de bien faire tourner la pensée dans le sens des aiguilles d'une montre (voir *La Machine à faire monter koundalini tome 1 et tome 2*).

Suggestion de mantras :
RA - SI - FOU à l'ascension.
FOU - SI - RA sur la descente.

Entraînez-vous quelque temps sur cette méditation de sens constant de la pensée sur le plan vertical.

Fin de l'exercice.

SUITE DES EXERCICES AVANCÉS

Pour les exercices suivants, vous devez entretenir **un sens constant de rotation dans la pensée.**
Faites chaque jour un exercice nouveau.

1er exercice :

Imaginez un courant tourbillonnaire ascendant, partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Pendant la phase ascendante, le courant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre. Au sommet du crâne, faire rebondir ce courant lumineux pour le faire sortir au 3e œil dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Et enfin projetez ce courant de pensée sur votre Gyrascope virtuel.

Fin de l'exercice.

2e exercice :

Imaginez un courant sinusoïdal ascendant partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Après l'avoir fait jaillir par le sommet du crâne, faites-le redescendre dans un mouvement tourbillonnaire autour du corps, dans le sens des aiguilles d'une montre.

Fin de l'exercice.

3e exercice :

Refaites les exercices précédents avec la variante suivante :
Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyrascope virtuel, projetez-le sur votre double que vous voyez pénétré par ce courant. Vous pouvez imaginer votre double dans le lieu de votre choix.
Fin de l'exercice.

4e exercice :
Refaites les trois premiers exercices avec la variante suivante :
Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyrascope virtuel, projetez-le sur une personne de votre choix que vous voyez pénétrée par ce courant. Vous pouvez imaginer cette personne dans le lieu qui vous convient.

Fin de l'exercice.

5e exercice :
Refaites les trois premiers exercices avec la variante suivante :
Au lieu de projeter le courant lumineux sur le Gyrascope virtuel, projetez-le dans le cosmos où vous imaginez votre double pénétré par ce courant.

Fin de l'exercice.

6e exercice :
Imaginez un courant sinusoïdal ou tourbillonnaire ascendant partant du périnée et s'élevant le long de la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne, redescendant au niveau de la nuque, et projetant des courants lumineux dans une sphère tourbillonnante située derrière vous, pour exploser, sur le monde, sous forme de jets de lumière.

Cet exercice de la sphère est pratiqué par les lamas tibétains. Dans la religion catholique et orthodoxe, il est exprimé par la position du prêtre tournant le dos au public.

GALIP avait beaucoup insisté sur cet exercice et cela, à plusieurs reprises. Yogananda va dans le même sens en affirmant que le corps éthérique se “nourrit” par le centre de la nuque.

Hector Durville évoque des fresques égyptiennes où l'on voit le double relié au corps par la nuque.
Le chef des Derviches tourneurs embrasse à distance sur la nuque chaque participant.

Fin de l'exercice.

Remarque philosophique :

Tout ce qui est dans l'esprit se réalise un jour dans la matière. C'est pourquoi il faut faire très attention à ses pensées et tout particulièrement pendant la pratique des exercices Initiatiques. Méditer sur ce que l'on aimerait être doit préparer à la réalisation de cette idée, même si cela se fait dans une prochaine vie…

Dr LEFEBURE

11e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3, 4 ou 5
Travail avec le Gyropulsar.

Pour cet exercice, vous devez préalablement installer devant votre écran une petite lampe – un petit spot - équipé d'une ampoule de 60 à 75w maxi.

Elle sera branchée sur le Gyropulsar et orienté vers l'écran à une distance d'environ 50 cm.

Vous réunissez ainsi deux conditions pour provoquer l'éveil de Koundalini : tourbillon et pulsation.

Ce mode de travail est très puissant en raison de l'utilisation ou plus précisément de l'adjonction du Gyropulsar au Gyrascope Virtuel. De ce fait, il n'est pas recommandé aux personnes épileptiques.

Bien entendu, il conviendra de choisir une pensée pendant l'exercice, c'est-à-dire de pratiquer une des méditations pour lesquelles vous êtes maintenant parfaitement rodé.

EXERCICE

Lancer la rotation du Gyrascope virtuel en sélectionnant le level 3, 4 ou 5. Allumez votre Gyropulsar et réglez-le un peu en dessous du maximum de pulsation.

Puis recherchez la vitesse de rotation de votre Gyrascope virtuel qui vous permet de ressentir la rotation de la pensée la plus forte.

Sans arrêter ni le Gyrascope virtuel ni le Gyropulsar, fermez les yeux et, pendant 3 minutes, continuez à faire tourner votre image mentale.

TABLE DES MATIÈRES

Koundalini et sexualité 4
L'amour extatique. Esotérisme et sexualité 10
Programme d'entraînement à la méditation gyroscopique 15
Nécessité d'apporter votre témoignage 17
Les rythmes dans la nature 18
La méditation Gyrascopique 18
La fonction rotationnelle du cerveau 21

KOUNDALINI TRAINING GYRASCOPE VIRTUEL
KOUNDALINI : Puissance de la pensée rythmée 22

MANUEL D'EXERCICES du Gyrascope Virtuel 24

I -EXERCICES PRÉLIMINAIRES
1er NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 25
2e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 27
3e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 28
4e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 28

II EXERCICES PROPREMENTS DITS
A) EXERCICES DE BASE AVEC FIGURE GÉOMETRIQUE . . . 29
5e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 29
6e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 1 29

B) EXERCICES DE BASE AVEC MONDE VÉGÉTAL
7e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 2 30

C) EXERCICES DE BASE AVEC LE POINT DE CONCENTRATION
8e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3 30

D) EXERCICES AVANCÉS
9e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 4 31
10e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 5 36

SUITE DES EXERCICES AVANCÉS 37
11e NIVEAU D'EXERCICES : LEVEL 3, 4 ou 5 40
Travail avec le Gyropulsar 40

L'École du Docteur LEFEBURE,
Premier Centre d'Enseignement des Techniques
Initiatiques appliquées, poursuit la recherche et la
diffusion des travaux du Docteur Francis LEFEBURE,
entrepris dès le 7 août 1945.

www.phosphenisme.com

The School of Doctor Francis LEFEBURE

INSTRUCTION MANUAL FOR VIRTUAL GYROSCOPIC

Kundalini Training

PHOSPHENISME Publishing

Gyroscopic Meditation Training

Kundalini Volume III – Instruction Manual

The accompanying instruction manual:

According to all the traditional texts of yoga,
Kundalini rises following a mental effort.
What then is this mental effort so strong
that it causes it to rise?
If we think about it, we notice that we have an
unusual intensity in thoughts at the moment of sexual desire.
Sexual desire is an immense endless source
of Mental Force for those who can learn to tap into it.
But beforehand, it is best to get to know it, and above all
to master it.
Ejaculation is to the physical world
what the rise of Kundalini is to the spiritual world.
One does not go without the other.

© All rights reserved for translation and reproduction, total or partial,
for all countries.

BY THE SAME AUTHOR

• THE SUBUD INITIATION
Or the transmission of the great force of life by the oscillation of the point of concentration.

• PHOSPHENIC MIXING IN EDUCATION
Development of the memory, intelligence, creativity and intuition by mixing thoughts and phosphenes.

• THE PNEUMOPHENE
Or breathing that opens the doors to beyond, followed by PHOSPHENISM and rhythmic thinking.

• CEREBRAL DEVELOPMENT
Through Alternating Hearing.

• THE INITIATION OF PIETRO

• THE YOGA OF TWO SECONDS

• THE PRAYER WHEEL WITH A SPIRITUAL DYNAMO
Or the KUNDALINI triggering device, Volume I

• KUNDALINI Volume II

• THE KEY TO SUPERNATURAL PHENOMENA
Lourdes and Phosphenism

• PHOSPHENISM AND DEVELOPING CLAIRVOYANCE
A new explanation of the origin of religions

• EXPLORATION OF THE BRAIN
Through the oscillations of double phosphenes

• THE FORCE OF CHRISTIANITY
Christian Magic

• PHOSPHENISM IN BURKINA FASO
Digest of talks with Master PACERE TITINGA

• INITIATORY EXPERIENCES
Volume I. The sensory path

• INITIATORY EXPERIENCES
Volume II. Visions and out of body experiences

• INITIATORY EXPERIENCES
Volume III. Mystic swaying

• THE DEVELOPMENT OF SUPRANORMAL POWERS OF THE MIND
With thinking at a rhythm of one sixth of a second

• OM,
The Natural Name of God and mantras

• PHOSPHENISM AND WHIRLING DERVISHES

• HOMOLOGIES
Or the light of Asia confronted by Science

• RHYTHMIC BREATHING
And Mental Concentration

Light is an energy that triggers the synchronization between brain cells, accelerating and amplifying physiological processes. Focusing on a light source for short periods of time therefore provokes an influx of additional energy to the entire brain and improves mental abilities: memory, concentration, formulation of ideas, creativity, initiative…and thus intelligence on the whole.

The extraordinary discovery made by Dr. LEFEBURE is that:
"MIXING A THOUGHT WITH A PHOSPHENE TRANSFORMS THE ENERGY OF LIGHT INTO MENTAL ENERGY".

Phosphenes are the changing patches of color that we see in the dark after focusing for a short time on a light source. "Phosphenic Mixing" consists of mixing a thought with a phosphene.

Phosphenic Mixing is a REMARKABLE METHOD OF PERSONAL DEVELOPMENT for improving performance in all areas. It can be used by persons of all ages, in all areas of life and whatever the level of difficulty.

The School of Docteur Francis LEFEBURE

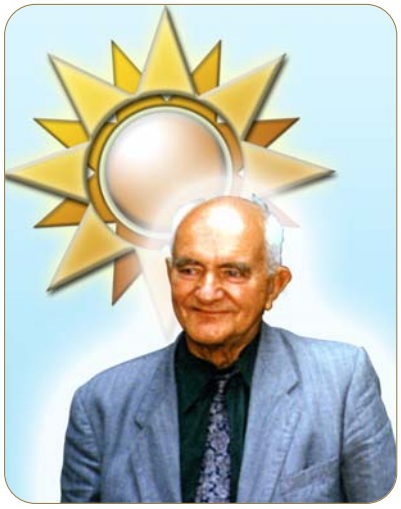
INSTRUCTION MANUAL FOR VIRTUAL GYROSCOPIC

Kundalini Training

First Edition: Phosphénisme Publishing
PDF Version

ISBN: 2-906904-19-8
Legal copyrighting: 2009

© Copyright: All rights reserved for translation and reproduction, total or partial, for all countries.



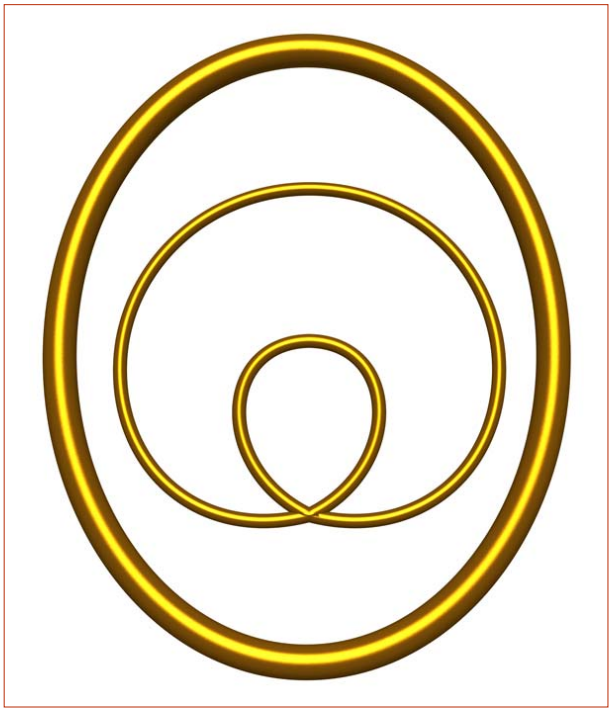
Dr. Francis LEFEBURE

- Former Extern of the Hospitals of Paris, France.
- Former Physician at the School Health Services.
- Gold Medal and prize at the "Lépine" contest, 1963.
- Gold Medal at the International Inventors Fair in Brussels, for the action of the Alternating Hearing Device on the brain, 1964.
- Silver Medal at the International Inventors Fair in Brussels for the method “Phosphenic Mixing Applied to Education”, 1975

For futher information contact: PHOSPHENISME Publishing
The School of Dr. Francis LEFEBURE
(Main Center)

http://www.phosphenism.com

® Registered Trademark for the books, devices, audio recordings and the educational method..



The Symbol of PHOSPHENISM

The limaçon of Pascal (in the center of the cosmic egg in Western esoteric teaching) is the symbol of the analogy between the macrocosm, the mediocosm and the microcosm.
We have chosen this curve as the symbol of Phosphenism because it is a variety of spirals. It is thus the symbol of the original force in all things and has a whirling structure, whether it is the nebula which gives birth to star systems, the spiral of chromatin at the top of the first mitosis of an egg or the whirling of the blood in the heart which is the center of physical life.

Origin of the word PHOSPHENISM

“Doctor LEFEBURE created the word PHOSPHENISM® by creating what we call in grammar a neologism, based on the word phosphene and whose main root means light, recalling Phœbus, the Sun”.

KUNDALINI AND SEXUALITY

by Daniel STIENNON

The rise of Kundalini is linked to different factors which Dr. LEFEBURE explained at length, primarily in two books treating the subject. However, there is one point that I will develop further as it seems important to me: it is the relation between Kundalini and sexual activity because, traditionally, Kundalini is closely tied to this function.

The importance of sexuality in research on the rise of Kundalini should be given as much importance as the choice of the exercises of gyroscopic meditation.

Before continuing to read this exposé, it would be useful for you to reread *Kundalini Volume 1*, pages: "Effects on sexuality produced by sustained mental gyration using the Gyrascope. The sublimation of sexuality through gyroscopic meditation."

According to all the traditional yoga texts, Kundalini rises following a MENTAL EFFORT. What exactly is this mental effort that would facilitate its rise more easily?

If we think about it, we notice that the moment we have an unusual intensity in thought is during SEXUAL DESIRE. Sexual desire is an immense unending reservoir of MENTAL FORCE for those who can learn to tap into it.

But before tapping into it, it is best to get to know it and above all to master it.
For those persons who are predisposed to the awakening of this energy, and even more so for those who do not have a natural inclination, we feel it would be useful to give indications that will help in this search.

Kundalini, being linked to sexual activity, in this exposé we will make a rough classification of the students into 4 categories and without entering into details. This is largely sufficient for grasping the essential of this study, leaving it up to the good judgment of each individual person to determine what group he belongs to.

1 - The average person: has sexual intercourse regularly (according to surveys, the average would be less than once week. For young persons who have been living as a couple for less than 5 years: having sex two or three times a week). Those who have a "seasonal" activity also belong to this group.

Note that: there is a fundamental difference between the sexual activity of men and women. This difference stems from the fact that at the moment of puberty, a man needs to practice masturbation in order to develop, and a woman can quite well accomplish her development without even having to touch herself.

For men, it is necessary to distinguish between two practices: "fucking" and making love.

"Screwing" or "having it off with somebody or laying somebody" is often a vital need for the majority. In no case does this allow them to achieve an orgasm, nor an interesting level of pleasure, and this practice is to be considered rather as a "safety valve" that lets men evacuate tensions and stress.

"Making love" is comprised of a group of psychological aspects linked to the world of emotions. "Making love", when it is done well, can literally "empty". This is even stronger if at the end of lovemaking, he or she achieves orgasm, characterized by something resembling a micro-coma, coming very close to certain experiences of consciousness extension where one loses all notion of time and space.

The orgasm is something divine that was given to man to remind him that there are special forces that exist within him and tie him to the "Creation". Orgasm can be considered as a mystic state, a religious state because it is the fruit of a communion with the sacred.

In the search for Kundalini, it would be advisable for men to modify these two aspects of sexuality. The problem presents itself in a different way for women. Not having the same physical needs at the outset of her awakening, she can very well spend long periods of abstinence and without fondling herself.

2 - Those persons for whom sex has a great amount of importance: they have sex extremely often and a great amount of their mental activity is turned towards sex.

3 - Those persons who partially repress their sexuality: they have sex on an irregular basis and have very little erotic intellectual activity.

4 - Those persons who completely repress their sexuality: they have practically no sexual intercourse and do not have any phantasms.

Of course, the first group of those who are part of the average is the best one for carrying out this kind of study. One would be inclined to think that the persons who have little sexual activity, if not to say none at all, would be the best subjects of study. But in reality, it is in balance and not in excess that one finds the key to liberating this force.

Nonetheless, it is not so simple and "KARMIC" logic makes it such that through the understanding of one's unconscious drives, and being guided, it is possible to liberate oneself and attain the total awakening of this energy.

KARMIC logic would have it that those who do not have sexual desire are the ones who progress the fastest. But it all is relative because without impulses, energy in thoughts is not as strong. And how can one be sure that the person "without impulses" is not a victim of repressed desires? Only an Initiated person could tell the candidate if he is on the right path.

The difference between the groups 2, 3 and 4 is that the second group is bursting with mental erotic vitality or even pornographic mental activity. Those persons who belong to this group are the ones who will have the most difficulty in practicing this exercise of **THE TRANSMUTATION OF SEXUAL ENERGY INTO SPIRITUAL ENERGY**. Things must be merited and you must deserve what you desire; the reward that is found will be worth, by far, all the efforts and work that you would have done on yourself. Everyone has had the experience of a well-imagined scene that creates a very strong sexual desire. The exercise consists of the following: when an impulse arises, let it fill your mind enough so that it occupies the place in thoughts as it usually does. But before these thoughts become too strong, make an effort and CHANGE YOUR THOUGHTS INTO A POINT OF CONCENTRATION THAT WHIRLS. In this way, there is no risk of disturbing one's mind: quite the opposite,

because this erotic mental activity is natural and by placing it in the point of concentration, the entire moral fiber of the subject is elevated.

Thus, coarse and heavy thoughts are transformed into subtle relations, full of fineness and delicacy. The point of concentration should ideally absorb part of the energy of the preceding ideas. Of course, this will not always be easy to do because you have to let your thoughts arise and then abandon them to transform them into another thought: that of oscillation and the whirling of the point of concentration. This point should start at the perineum and then rise up along the axis of the body with a whirling movement, continuing up to the top of the head. Then, make the point of concentration exit and make it rotate around you.

At the beginning, the most important thing is to learn to transform one's sexual urge into MENTAL ENERGY, in other words, starting from the image of a scene linked to the physical world one gives the point of concentration an exceptional force.

A VERY IMPORTANT RULE

When a thought linked to sexual activity comes to mind, it must be transformed immediately into the oscillation of the point of concentration. In theory this is simple, but in practice it not so easy to sustain this work applied to oneself, and it is necessary to keep in mind certain concepts.

It has been said that "he who masters his sexual desire is like the cabman who can handle a carriage pulled by a thousand horses".

It is clear that those persons who have an average sexual activity will find it easier to implement this transmutation. Nonetheless, it must be understood that this is not a question of chastity advocated by the Catholic Church, various religions or Yoga and other mystic paths, but it means rather making an abstraction of wasting all energy for a certain time. This means that for a man ejaculation is strictly prohibited for a period of at least 6 months from the moment he starts the training in order to awaken this amazing force that is Kundalini. However, we admit that not only would several infringements be authorized, but they would even be beneficial. Because this kind of work is only to be done with a minimum of effort. It must come about naturally; and in no case must it become obsessive.

The ideal is that the couple should do this training by tacit agreement. And when the need for physical communion becomes too strong, it would be better not rush into things but rather to take one or two hours "to let the pleasure rise" and at the same time use the state of high excitation to rotate the thought. Caresses, delicate fondling and rhythmic thinking all come together to give the act an incredible voluptuousness. In addition, if the two persons know each other well sexually, to the point where they can feel the moment that they can climax at the same time (this implies that there is always one who waits for the other), the rotation of thought on the sexual organ of the partner will allow reaching a level of pleasure never previously obtained.

Now, we can understand better why mystics advocate abstinence. Nonetheless, without having clearly analyzed the phenomena, the result is an excess. For example, behind the walls of their cells, monks have a stick at their disposal that they use for tucking in their shirts so as not to touch themselves… But how many of them have difficulties in tolerating abstinence! But of course, with time we get used to everything.

Another major difference between men and women: In general, men under 40 years old feel a great need for sex. How many times have I heard women say "That's all he thinks about". On the other hand, after 40, the situation is inversed and it is women who feel a great need for sex. What incompatibility, what a lack of harmony, what an inversion and yet it is so simple to find a balance from the moment that one has acquired the knowledge of sexual pleasure!!! Thus, very often, men of less than 40 get lost in their sexual urges and women over 40 get lost in their frustrations. And in the end, it is only at about 50 years old that men and women can find a common ground, but isn't that too late in all senses of the term?

To go back to our search for this transmutation, it can only be triggered if mental activity takes on a special force. That is why the study of sexuality is indispensable for the awakening of a very powerful Kundalini, first by the force it imprints on the mind and then by the inverse mechanism of ejaculation.

Ejaculation is to the physical world
what the rise of Kundalini is to the spiritual world.
One does not go without the other.

Freud was the first to link all the activities of Man to sexuality. Even though he did not develop anything further in the domain of sexuality and esotericism, it became very clear that sexual activity is very important in exotericism and initiatory techniques.

Numerous accounts given by persons who practice initiatory exercises present cases similar to those of yogis who spend most of their time idolizing miniature goddesses on their Chakras. What is less known, is that these yogis crystallize their thoughts on these divinities to such an extent that they become “alive”, and to the point where they can make love with them. They find themselves in a situation comparable to that of a young girl who, for sexual pleasure, imagines a handsome prince who comes to carry her off in his arms.

We would note simply that in both cases, that of the yogi and that of the young girl, they both start from the imaginary in order to attain the most fantastic sensual experience that could ever be dreamed of.

But with the practice using the Virtual Gyrascope, there will be an increase in desire. This is triggered by rhythmic thinking which, as you will recall, is the first step leading to Kundalini and which will go as far as provoking ecstatic love. Rhythmic thinking increases thoughts and feelings to produce the particular experience: “astral” love.

Anyone who has ever had the experience of making love in “astral projection” will always remember this unforgettable moment. And those who are lucky enough to have a powerful mental activity will have noticed that this type of phenomenon is not very difficult to reproduce because, like most experiences, **very often one needs only to think of what has already been obtained in a phosphene for a continuity in the experiences that follow.**

That was the goal of Tantrism at the outset. Afterwards, certain schools of yoga diverged from this purely mental Tantrism and strayed off the path in search of physical pleasure. Today we can encounter both kinds of teaching, but it is obviously the latter which has the greatest following.

Sexuality is the basis of life because it is the sexual act that gives birth to life. Sexuality is the basis of the transformation and mutation of a young boy into a man and a young girl into a woman. Sexuality is the base of spirituality because, whatever the beliefs, it is through the transformation of sexual activity into mental energy that we can not only arrive at a sublimation of the senses but we can also touch the Divine, God.

To summarize:

As with all experiences, the Awakening of Kundalini is tied to the creation of neurological connections in different areas of the brain.

The practice of Gyrascopic meditation facilitates theses connections. However, to obtain experiences of high intensity, physical sexual activity must remain at a reasonable level and mental sexual activity must also be used wisely.

By way of a conclusion to these two short introductory texts on the exercises of Gyroscopic meditation:

1) If you are simply looking for an experience of the rising of Kundalini in the traditional sense, it is useless to confine yourself to strict rules. Simply try to make your thoughts turn in a rotating phosphene. That is sufficient to create neurological connections, the only elements that have an action on this awakening. For more information, see also the book *Chromos N°3* for personal testimonies of persons who have attained the rise of Kundalini.

2) Apart from several psychologically very fragile persons, nobody has had any complaints about this awakening.

To resume points 1 and 2: you run no risk if you follow the advice given by Dr. LEFEBURE and if you follow what he explains.

FOR THOSES WHO WISH TO GO FAR BEYOND THE TRADITIONAL MANIFESTTATIONS LINKED TO THE AWAKENING OF KUNDALINI:

1) If you are strongly drawn to this force, it is necessary to access knowledge not found in books; I have tried to give a glimpse of this in the two introductory texts.

2) Absolutely avoid all persons who say negative things about these experiences. Very often they are just hiding their ignorance on the subject. In life, nothing is completely white or completely black as taught in the TAO. Nothing is all Good and nothing is all Evil. One needs a lot of wisdom and circumspection in making a judgment. And it is necessary to distance oneself, in all senses of the term, in order to make a judgment (Initiatory). Unfortunately, Masters are rare and the ignorant are many.

Also, if a person tells you about problems encountered during an experience, do not take it for yourself. There are as many experiences as individuals and the psychological state of the subject affects the level of experiences. “Tell me what your experiences are and I will tell you what psychological problems hamper your progress towards this light”.

3) When you have arrived at this stage, using what you have learned with these exercises, you will also notice that your impulses and deepest aspirations are revealed. For the smartest, the most audacious, the real fighters, the most awakened and especially the wisest this will then be the major key for their "liberation". By wise men, we mean those who are the most ready to seize this opportunity and work on themselves.

4) Avoid an excess of literature and esoteric intellectual pollution because, very often, these books only tell stories by hearsay, arranged by the author according to his beliefs and containing little real lived experience. Because in order to be able to transcribe what we have lived, it is necessary to make a lot of effort and also do a lot of work on oneself. Just as it is easier to watch a sport on TV than to practice it. And very often, in the office at work, those who talk the most are the "Sunday sportsmen"…

5) And what if there was a danger in wanting to go too far?
In spite of accidents at the beginning, Man managed to walk on the Moon all the same…

Spirituality by living it, through experiences, is practiced by very few.
Why? Because nobody knows how to do it. So, you need to understand that in this domain, you are pioneers who, with all the risks that comprise it, have for mission to open a way at last toward a spirituality which will no longer rest on beliefs or interpretations - more or less imprinted with symbolism - but a spirituality in the Initiatory sense of the term, in other words through what is experienced… and what an experience!

General conclusion:

I wrote this booklet in a style that is not customary for me. If I chose to use direct language, it is to make you become better aware of the domain you wish to approach.

Besides, the stream of exercises given by the Doctor LEFEBURE in his two books can very quickly throw people who no longer have the habit of studying off balance. At a time when we look for facility, I hope this manual will encourage you to practice even more and that it will answer the questions asked by those who do not feel quite up to the level of the books by Doctor LEFEBURE.

TRAINING PROGRAM FOR GYROSCOPIC MEDITATION

Introduction

This booklet is based on the works of Doctor Francis LEFEBURE, in particular his two books: *From the Prayer Wheel to the Spiritual Dynamo or The KUNDALINI Triggering Device, Volumes 1 and 2*, and also on new observations which, even if they make no changes in the discoveries of Doctor LEFEBURE, clarify nonetheless certain aspects.

This adaptation and advice is given by Daniel STIENNON who was Dr LEFEBURE's assistant for a bit more than 7 years.
The spiritual heir of Doctor Lefebure, he is the head of Phosphénisme Publishing and the School of Dr Lefebure.

Doctor LEFEBURE died on March 19th 1988 in PARIS, at the age of 72. For more precise details on the life and work of this incredible researcher, you can read the Number 1 in the CHROMOS collection: *The Supreme Initiation.*

Before reading this booklet, it is necessary and even indispensable to have read the two books: *From the Prayer Wheel to the Spiritual Dynamo or The KUNDALINI Triggering Device, Volumes 1 and 2*; the latter consisting essentially of exercises.

Furthermore, to progress in this search for the awakening of Kundalini, it is important that you respect the following points:

We have observed that with children, neurological pathways are created very easily; it is the same for teenagers. But for an adult, the difficulty will be all the greater the older he is. Through the very numerous personal testimonies we have received, one observation imposes itself: at the beginning, the regularity of practice is essential.

Neurological pathways being easy to create in children, it has occurred that after three or four sessions of one hour each, the awakening takes place:
• in one week for pupils
• in two or three weeks for young teenagers.

But in the case of an adult having no predisposition, i.e. neurological connections are difficult to establish, approximately three months of extensive work will be needed. Two sessions of Gyrascopy lasting three quarters of an hour each, one in the morning and one in the evening, will be necessary for the creation of the neurological pathways appropriate to the awakening of Kundalini.

During this phase of work, if the person were to interrupt daily practice for more than a week, the chances of quickly achieving the expected results would be highly compromised. Beyond one week of interruption, all the previous work is annulled.

Let us take the case of a person who has practiced regularly for two months and then interrupts training for one week: not only is all the previous work lost, but moreover, from the day he resumes training, the period of three months which we give as a rough guide will be multiplied by two. That is, it will be necessary for him to do six months of diligent work before awakening Kundalini!

If this should happen to you, console yourself in saying that you are still far from the average length of time set by the traditional schools of Yoga which recommend between 18 and 20 years of practice, or even more, at the best!
Before the works of Doctor LEFEBURE, it was thought that paranormal "powers" were accessible only to very rare individuals, and only after a long and difficult period of asceticism. After the publishing of the first volume *From the Prayer Wheel to the Spiritual Dynamo* in 1984, the results obtained by gyroscopic meditation were so immense that observations and experiments made all over the world allowed Doctor LEFEBURE to perfect new and even more powerful uses.

That is why this gyroscopic practice well appears to be the fastest and most powerful solution we know of at present for triggering the awakening of Kundalini, and it is also the key to harmonious cerebral development.

Henceforth, initiatory techniques are an integral part of the solid framework of cerebral physiology and the researcher doted with a critical and practical spirit will see an unlimited area opening up for experiments. Henceforth, it is no longer question of believing without being able to verify for oneself.

YOUR PERSONAL TESTIMONY IS NEEDED

It was in collecting tons of testimonies that the physicist Chaldni proved before the eyes of incredulous scientists that stones coming from the sky could fall upon the Earth. In the same way, we shall only manage to convince scientific circles of the existence of these phenomena by presenting a maximum amount of testimonies and explanations.

As a research center, it is with great pleasure that we shall read your personal testimonies. For this, we ask you to give clear details of the exercises practiced, the duration of the daily session, as well the most detailed description possible of your experiences. Thanking you in advance for your collaboration.

THE RHYTHMS IN NATURE

Everything is rhythm in Nature, everything is movement, and we can even add: everything is spiral movement, rotation.

GYRASCOPIC MEDITATION

Before going on to the study of gyroscopic meditation, we need to define what meditation is.

During the courses and training sessions, when we ask the question "What is meditation? ", the answers we get are all connected to a set of philosophic or spiritualist concepts; this proves that we give more importance to an opinion that we have formed on a matter or a subject than to real knowledge of it. But, having an opinion on an issue does not mean knowing the subject. In the study of philosophy, the first thing that we learn is to always define the subject we are speaking about.
And so it is with meditation.

Meditating does not mean entering into communication with the "cosmic powers", as asserted by some. Nor is it making a void within oneself, as claimed by others.

The word "meditation" comes from the Latin *meditatio*, meaning exercise.

In other words, doing a mathematical exercise or crosswords, is meditating.

In an initiatory situation, the term meditation has an even more precise meaning, because we try to trigger certain physiological reactions which are at the origin of the most advanced psychic and spiritual phenomena. In the area of initiation, meditation consists of practicing exercises of rhythmic thinking.

All initiatory or religious education teaching rests on two bases: the focusing on a direct or indirect light source and the practice of rhythmic thinking. Rhythmic thinking is found in all traditions and all religions.

In the Catholic religion, thought is given rhythm by prayers and the rosary. This allows one to know where he is in the cycle of repetition of prayers, and these are repeated over and over.

In the Orthodox tradition, prayer is associated with antero-posterior sways, accompanied by the focusing on the flame of wax candles.

The Israelites also pray, while doing small fast vertical sways. And Muslims pray by making large genuflections.

In Japan, the priests of the Shinto religion sway while focusing on the light of a fire, repeating the names of the 108 Gods of the Shinto pantheon in a rhythmic and chanted manner. In China, the Taoist tradition includes many practices of swaying while focusing on the sun or its reflection on a mirror, or even by focusing on the moon or its reflections on a highly polished gleaming shell. Buddhist priests always sway while they repeat mantras.

Mantras are sounds which very easily create a rhythm in thoughts. In Tibet, the Lamas also sway during the repetition of mantras, while focusing on the sun or focusing for a longer time on a flame or a bright sky; they also frequently practice focusing on the stars.

In North America, certain Indian tribes still gather together once a year, for one entire day, to practice the sways associated with focusing on the sun (they do "the dance of the sun" to obtain inspiration). We are well acquainted with Indian songs and their very marked rhythm. In Korea, swing competitions still exist. These were formerly mystic games whose purpose was to provoke the strongest possible swaying movement for easily recreating the sensations, but only mentally, which facilitated the exteriorization of the consciousness outside the body.

As we can see, the practice of sways and the focusing on light sources is universal. Only the Catholic religion no longer seems to recognize them. Nevertheless, the Orthodox tradition has preserved them, which means that they were an integral part of Christianity at its origins. Furthermore, in certain churches near the wax candles, we can still see a small sign

inscribed with the phrase: "pray while focusing on the flame of the candles". It is also necessary to point out that the colors of phosphenes are rarely found in nature. The only places where we can find the exact tints of phosphenes are churches and cathedrals, in the ancient stained glasses windows whose nuances we have been unable to reproduce to this day.

We could also cite many other examples even more ancient, such as the frescoes found in tombs in the era of Amenhotep IV, 14th century BC, where we can see dancers practicing sways, probably ritual, in the presence of the Pharaoh. Amenhotep IV fought against the priests of Amon-Ra. He tore the authority from them and imposed the cult of the sun. He then took the name of Akhenaton in glorification of the sun Aton. After his death, the priests of Amon-Ra hammered out the name of Akhenaton in temples, tombs and wherever it was inscribed, with the aim of erasing all trace of his passage on Earth.

The whole of Greek and Roman Antiquity was also marked by the practice of focusing on light sources, and the main gods of the Greek and Roman pantheons were the gods of light, such as APOLLON, ZEUS or JUPITER. In Greece, tombs are still equipped with a small niche where a lighted lamp is to be placed and focused on when one comes to pray for the person who has passed away. In different traditions, sways, the rhythmic thoughts - whatever the form - and focusing on direct or indirect light sources are most commonly associated because the accumulation of phosphenes along with the physical and mental rhythms awakens the highest spiritual psychic phenomena.

The most well-known phenomenon is the one that the yogis describe as a form of energy which rises inside the body, either undulating or with a spiral movement. This sensation is associated with states of hyperconsciousness in which the consciousness has a greater acuteness than usual. This is what the Hindus call "Kundalini", a term designating the energy that has its root at the base of the vertebral column.

The Zoroastrians speak of "Haoma", "the plant which gives immortality", and describe the sap which rises inside a plant. Some persons took this description so seriously that for a long time they looked for this plant to obtain immortality. In fact, the plant represents the subtle body within which energy rises, thus triggering phenomena of illumination and producing a feeling of eternity when it reaches the head.

Words are lacking to describe such sensations. That is why it was simpler to use metaphors, such as that of sap rising inside a plant to describe the sensation of a current which rises inside the body, or using the reptation of a snake to describe the sensation of a sinusoidal movement rising inside the vertebral column. The Hindus and the Zoroastrians described this same phenomenon quite well using what corresponded best to these sensations according to their environment: the plant for the sap which rises and the snake for its undulation.

This principle is found everywhere because it is universal, although it bears a different name according to the regions and traditions. The only thing that changes is the use of this strength, this energy. This energy is ONE and moves the individual.

THE ROTATIONAL FUNCTION OF the BRAIN

Phosphenes give us very precise information on the way the brain works. The different kinds of behavior of a phosphene correspond to a very particular intellectual rhythm. These rhythms are so complex that they can become muddled and overlap: this is why after doing a phosphene we can see it pulsing, rocking slightly or even trembling and sliding in the field of vision. It can even disappear and swirl. And if the phosphene can be pulled along in a movement of rotation, it is because there is a cerebral rhythm specific to rotation.

KUNDALINI TRAINING
VIRTUAL GYRASCOPE

KUNDALINI: The Power of rhythmic thinking

The mysterious energy of Kundalini, immortalized and mythical for yoga enthusiasts, provokes particular states of consciousness giving access to a very high level of spiritual perception when it is stimulated, awakened and maintained.

When we understand the law of rhythms which governs intellectual activity, it is easy to make this energy rise and furthermore, once the principle has been fully grasped, we realize that no "guru" is necessary, and we are freed from inflexible prejudices resting only on poor understanding and a "poeticizing" of the phenomena.

The practice of Gyroscopic meditation allows the accumulation and the triggering of neurological rhythms, in the waking state as well as in sleep, which provokes the rise of Kundalini in all consciousness and without any danger.

Practice done with the virtual Gyrascope is ideal for those persons who are unable to visualize. In effect, visualization is an indispensable condition for establishing neurological synchronizations in the right areas of the brain and giving access to the much sought-after phenomena.

When this energy is awakened, it rises along the Sushumna, the central nadi gradually putting the chakras into action, and when it reaches the head the result is illumination where we perceive a light. **We can speak of awakening when the sensation of rotation becomes familiar and as soon as it is accompanied by an ascending force**. The Virtual Gyrascope puts this awakening within everyone's reach.

With this program, for awakening Kundalini, you will have to devote one hour a day to gyrascopic meditation, and this, for a minimum of 3 months. The length of time is just an indication, as no two persons are alike. In any case, even if it takes you 9 months to see a result, you will be still way ahead: imagine the time spent by yogis! Practice has immediate effects: you will have clearer ideas, a greater joy of living, more energy… And the

hour of training is a very pleasant moment. And in addition, dreams become more colorful, better structured. They leave a deeper impression on you. Your mental images become clearer, more luminous. They are sometimes so precise that one could even say visions. And things are resolved at an unconscious level and certain psychological problems disappear. Dr LEFEBURE speaks of a purification of the consciousness.

Phosphenism, being the Sensory Way, implies an observation of the states of consciousness. You need to adopt the attitude of a witness, as if you were a scientist following a decisive experiment with great interest. On this condition, your journey will be exciting, stimulating and filled with new and unusual experiences.

EXERCISE MANUAL
for
The Virtual Gyrascope - Kundalini training

Start the program by clicking on the earth.

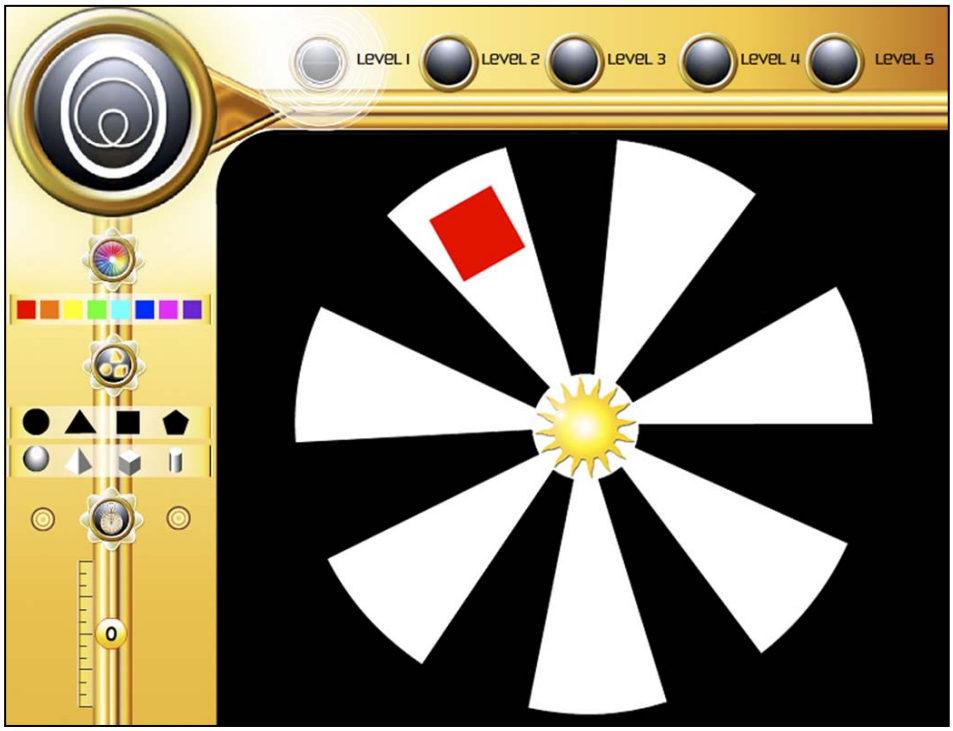
The functions you need to know: Simple handling of the program.

✳ Choose the direction of rotation by using the direction keys on your keyboard → ; ←
You can also move the cursor indicating "0" along the graduated ruler using the mouse.

✳ Remove the geometrical figure using the key ↓ on your keyboard. To put it back, use the key ↓

✳ To go to full screen mode use the "Enter" key ↵
To return to navigation mode use the "Enter" key ↵

✳ To change the work mode click on the Level buttons.



I - PRELIMINARY EXERCISES

1st LEVEL EXERCISES (8 days):

- Once the program is open, if you made no click, you are in LEVEL 1. **Note:** do not click twice on the Level button, because that will jump to the following level.

- In the tool bar on the left, choose one of the 8 colors proposed and choose a shape. Select a simple geometric shape.

At the beginning choose the simplest forms and the highest contrast colors. When you have advanced well with the simple forms, you can work on the volumes.

- Choose a direction of rotation using the direction keys → ; ←

- Choose a speed between 7 and 22 by clicking on the arrow several times in a row → or ←

- To go to full screen mode the "Enter" key ↵

- Do a phosphene and with your eyes open, project your phosphene on the sun in the center of the blade, gazing vacantly into space for approximately 3 minutes.

To find the right distance between your eyes and the screen, begin by looking at the center of the virtual Gyrascope rotating at a distance of 8inches (20cms), and then back away until your bright GREEN phosphene has the same diameter as the blades.

You will obtain an even more spectacular result if you do the phosphene with the new **Phosphenic natural daylight lamp**. For this, do a phosphene at a distance of 8inches (20cms) from the bulb.

As this bulb does not emit heat, you will have no difficulty in approaching it at a close distance and furthermore, the effect on your psyche will be even stronger.

Then, "gazing vacantly into space" - that is, by looking without focusing, put your attention on the geometrical shape.

Note: To respect the duration of 3 minutes, the simplest way is to use a kitchen hourglass or a timer and place it next to you.

- Once the 3 minutes are up, remove the figure using the key "↓". Close your eyes and in your mind bring back the image of the figure that turns. (Duration: approximately 1 minute.)

Note: You have to work on the memory of the figure and make your mental image turn in the same direction as your visual chaos. You will observe that it turns in the opposite direction of the rotation of the blades.

- At the end of one minute, begin the exercise again.

Note:
a) The training is to be done for 3/4 of an hour.
b) During the entire session of 3/4 of an hour keep the same shape and the same color.
c) The next day do the same practice, keeping the same shape and the same color, but change direction.
d) The next two days, resume the exercise, changing the shape and the color. Do not forget to change the direction.

Note: In order to easily find your bearings in the direction of gyration, use the following code: turn clockwise on the even days and anticlockwise on the odd days.

Do this training for 4 days. You are not obliged to use all the colors.

The next 4 days, do the same training again but with geometrical figures in 3 dimensions.

Summary: every day, change the direction.
Every other day, change the shape and the color.

2nd LEVEL EXERCISES (9th day):

- Choose a simple geometrical shape and one of the 8 proposed colors.
- Set a direction of rotation using the keys → ; ←
- Choose a speed between 6 and 8 by clicking on the arrow several times → or ←
- To go to full screen mode use the “Enter” key ↵
- Do a phosphene and with your eyes open, project your phosphene on the sun in the center of the blade, without focusing on any particular point for approximately 3 minutes.

Then, "gazing vacantly into space" - that is, by looking without focusing, put your attention on the geometrical shape.

- When the 3 minutes are up, delete the figure using the key “↓”. Keep your eyes open and in your mind bring back the image of the figure that turns on the blade. Duration: approximately 1 minute.
- Once the minute is up, begin the exercise again.

Note:
a) The training is to be done during 3/4 of an hour.
b) During the entire session of 3/4 of an hour do not change the shape or the color.
c) The next day, do the same exercise without changing the shape and the color, but change the direction.
d) The next days do the exercises again, changing the shape and the color. Remember to change the direction.

Note: In order to easily find your bearings in the direction of gyration, use the following code: turn clockwise on the even days and anticlockwise on the odd days.
Practice this training for 4 days. You are not obliged to use all the colors. The next 4 days, repeat the same training but with geometrical figures in 3 dimensions.

Summary of a cycle
Do a phosphene.

Project your phosphene on the sun in the center, without focusing on any particular point and
concentrate your attention on the geometrical shape. Duration: 3 minutes.
With your eyes open bring back the memory of this geometrical figure.
Duration: 1 minute

3rd LEVEL EXERCISES (17th day): higher rotation speed

Go back to the 1st level exercises with the following modifications:

1) - Find the speed where the rays of the sun appear to turn in the opposite direction. Depending on your graphics card and your screen, the setting will be situated between 33 and 41.

Note: if you exceed a certain speed, the rotation of the sun will stop and at a higher speed the sun resumes its rotation in its initial direction.
For this training do not go beyond 40-41.

2) - Choose the shape and the color that please you.
Do this exercise for 2 days with a simple figure. Then for 2 days do it with the volumes, in other words, the figures in 3D.

4th LEVEL EXERCISES (21st day):

Go back to the 2nd level exercise, with the following modifications:

1) - Find the speed where the rays of the sun appear to turn in opposite direction. Depending on your graphics card and your screen, the setting will be situated between 33 and 41.

2) - Choose the shape and the color that please you.

Do this exercise for 2 days with a simple figure. Then for 2 days, do it with the volumes, in other words, the figures in 3D.

II THE EXERCISES

A) BASIC EXERCISES WITH GEOMETRIC FIGURES

5th LEVEL EXERCISES (25th day): low rotation speed between 7 and 22

Go back to the 1st level exercises, with the following modifications:
Make the chosen figure rotate at the level of your rib cage, but in the direction opposite to the rotation of the blades. Look at the center of the sun, gazing vacantly into space, while putting your attention on the geometrical shape.

The most important thing is to observe that the visual chaos turns in the opposite direction of the rotation of the blades. It will also indicate the best direction to make thought turn.
THUS, FROM NOW ON THE THOUGHT WILL ALWAYS TURN IN THE DIRECTION OPPOSITE TO THE ROTATION OF THE VIRTUAL GYRASCOPE.

In summary:
Concentrate your attention at the level of your rib cage.
From time to time remove the figure using the key ↓ on your keyboard.
You must be capable of bringing it back in your mind, with the sensation that it is rotating on the chakra of the rib cage.
A minor improvement: make your thought rotate on the surface of skin.
As in the 1st level exercises, the duration of this practice is 4 days.

6th LEVEL EXERCISES: higher rotation speed between 33 and 41

Go back to the 5th level exercises but use a higher rotation speed, between 33 and 41.

As with the 5th level exercises, the duration of this practice is 4 days.

B) BASIC EXERCISES USING THE PLANT KINGDOM

7th LEVEL EXERCISES: LEVEL 2
Go back to the exercises that you did with geometrical figures (Levels 1 - 6) but this time, select LEVEL 2.

Go back to the description of the exercises in levels 1 - 6 and choose the image of a plant: you have the choice between a lotus, a sunflower and a tree.
This practice is to be spread out over 8 to 10 days.

C) BASIC EXERCISES WITH THE POINT OF CONCENTRATION

8th LEVEL EXERCISES: LEVEL 3
Go back to the exercises that you did with geometrical figures (Levels 1 - 6) but this time, select LEVEL 3.

Go back to the description of the exercises for levels 1 - 6 and choose the image of a candle, a dot of light or a star.
This practice is to be spread out over 8 to 10 days.

D) ADVANCED EXERCISES

You must have already remarked for quite some time now that there is a spontaneous rotation of your thoughts outside of the sessions.

You have certainly noticed that during the day, you spontaneously go back to the rotation of thoughts. It is this spontaneous rotation of thought, or clonus of the thought, that the Hindus call Kundalini. This rotation is more or less its first manifestation. And furthermore, you will notice that the rotation is never obsessive and that you can interrupt it at any time.

You may have gone beyond this observation and perhaps this rotation began during the night, taking you off in a whirlwind of experiences.

During the night, if you perceive a disk in rotation, what the Hindus call a Chakra, carefully note its placement and the direction of its rotation; this will be useful to you later for knowing the direction of rotation for each Chakra.

You must also have observed that in the morning, in the state of half-sleep, a multitude of experiences begin. Take care not to stop them.
For this you need a reasonable amount of sleep: at least 8 hours every night.

9th LEVEL EXERCISES: LEVEL 4

You have the choice between three galaxies. Choose one. You can keep the same one for each session or choose another one.

1st Exercise:

Observing the galaxy which rotates, make your point of concentration rotate on a chakra.

Note : When you make your mental image rotate on a chakra, it must always turn in the direction opposite to the rotation of the virtual Gyrascope.

2nd exercise:

In this new exercise, you are going to imagine a current of thought, for example a cluster of sparks which crosses the parts of the body that you are the most aware of. This current of thought can give you the impression that it brushes along the surface of skin.

For memory, refer to the illustration on page 8 of *The Kundalini Triggering Device, Volume II*. It would be useful to reread pages 7 - 22, concerning the ascending aspect of Kundalini and the trilogy of excretion.

In this exercise, you will imagine clusters of sparks coming towards you, penetrating into you through the extremities of your feet and hands, rising along your body and going out through your head. Then you will project these clusters of sparks in the direction of the virtual Gyrascope.

Repeat this experience several times.

End of the exercise.

3rd exercise:

You will continue to work using the galaxies.

While focusing on the virtual Gyrascope, picture lights which leave from the middle of the perineum and rise up, following to the vertical axis of the body to arrive at the top of the head. Make them bounce so that they go out between the two eyes and then project them in the direction of virtual Gyrascope.

Repeat this experience several times.

End of the exercise.

4th exercise:

You are now going to amplify the intensity of this surge of mental light by practicing concentration on the colors of temperature.

You will then make your jet of mental light leave from the perineum and imagining it in the color RED. Then, as you make this current rise– and all the while using an effort of visualization - make it change color. After the color red, the one you start with, imagine a light orange color that goes up at least as far as the navel. Then go to a very pale yellow up to the solar plexus; then a very bright white up to the level of the thorax. Visualize a completely watered down blue at the level of the throat and finally a pale blue at the top of the head. From there, make your beam of mental light bounce against the top of the head and then make it leave between your eyes, visualizing it with a violet color.

We remind you that this progressive rising through the temperature colors must go from a dark red at the level of the MULADHARA Chakra. Then, mounting slowly, it must go through the different colors: an orange which is progressively paler, yellow, white, washed-out blue, pale blue and finally violet.

Renew this meditation of concentration on the temperature colors several times.

End of the exercise

5th exercise:

Go back to the exercises of rotating a thought on a Chakra, whatever one you like, but you will add a mantra to it, in other words a syllable or a group of syllables not necessarily having a sense. A mantra acts only through its rhythm and its analogical resonance.

Example: if we pronounce RO … RO … RO... What does it suggest to you? An idea of rotation. This is a mantra.

If you want to know how you can create your own mantras according to the goal you have set, refer to the book by Doctor LEFEBURE The Natural Name of God OM and Mantras. In this book, you will discover the logic for the construction of mantras.

Some suggestions for mantras:
LO... LO... LO... LO when the thought rotates in a one direction.
OL... OL... OL... OL when the thought rotates in the opposite direction.

Or
RO... RO... RO... RO when the thought rotates in one direction.
OR...OR...OR... OR when the thought rotates in the opposite direction.
But you can use many other mantras:.

- for SAHASRARA: the Indian mantra OM or the Zoroastrian AOM.
- for AJNA: OM or AOM
- for VISUDDHA: FOO or PFUN
- for ANAHATA: SEE or TSEEN
- for MANIPURA: HAM or YAM
- for SVADHISTHANA: RA or RAM
- for MULADHARA: KRA

For this exercise, imagine that a cluster of sparks rises through the axis of the body.

The main condition to be respected - and which is even more important than the pronunciation itself - is the rhythm at which you repeat the mantras. For that purpose use a metronome, a device used by musicians, or the Mantratron. Set the device so that it makes one click per second or, even better, set in on 1.25 seconds.

At the beginning of your practice with the metronome, the mantra is to be pronounced at every click.

Practice repeating a mantra several times in rhythm.

End of the exercise.

6th exercise:

At this stage of your training, you are going to add breathing exercises which are indispensable; you must not forget that for many yogis, Kundalini rises during the long periods of holding ones breath and particularly holding the breath with the lungs filled. Furthermore, it is when you hold your breath that it is easiest for you to imagine a current of light rising up through the axis of the body.

Return to the exercises in *Pneumophene or Breathing which opens the doors of the beyond.*

10th LEVEL EXERCISES: LEVEL 5

You have the choice between six Mandalas. You can keep the same mandala from one session to another or change it each session.

1st exercise:

Imagine an ascending whirling current that starts from the perineum and rises along the vertebral column up to the top of the head, and then descends in a whirling movement around the body. Be careful to make the thought rotate clockwise *(see The Kundalini Triggering Device, Volume 1 and Volume 2).*

Suggestion for mantras:
RA - SEE - FOO ascending.
FOO - SEE - RA descending.

During a certain time, practice this meditation on a steady vertical direction of thought.

End of the exercise.

CONTINUATION OF THE ADVANCED EXERCISES

For the following exercises, **you must keep the same rotation direction in the thought.**
Do a new exercise every day.

1st exercise:
Imagine an ascending whirling current that leaves from the perineum and rises along the vertebral column up to top of the head.
During the ascending phase, the current rotates clockwise. At the top of the head, make this current of light bounce so that it exits through the 3rd eye counterclockwise. And finally project this current of thought on your virtual Gyrascope.

End of the exercise.

2nd exercise:
Imagine an ascending sinusoidal current that leaves from the perineum and rises along the vertebral column up to top of the head. Having made it spring from the top of the head, make it descend again in a whirling movement around the body, in a clockwise direction.

End of the exercise.

3rd exercise:
Do the previous exercises again with the following variant:
Instead of projecting the current of light on the virtual Gyrascope, project it on your double that you see being penetrated by this current. You can imagine your double in any place you choose.

End of the exercise.

4th exercise:
Do the first three exercises again with the following variant:
Instead of projecting the current of light on the virtual Gyrascope, project it on the person of your choice, who you see being penetrated by this current. You can imagine this person in any place that suits you.

End of the exercise.

5th exercise:
Do the first three exercises again with the following variant:
Instead of projecting the current of light on the virtual Gyrascope, project it into the cosmos where you imagine your double being penetrated by this current.

End of the exercise.

6th exercise:
Imagine an ascending sinusoidal or whirling current leaving the perineum and rising along the vertebral column up to the top of the head, then descending to the neck and projecting currents of light into a swirling sphere situated behind you. Then it explodes in the form of jets of light that shower on the world.

This exercise with the sphere is practiced by the Tibetan lamas. In the Catholic and Orthodox religion, it is shown by the position of the priest turning his back to the persons assembled.

GALIP had insisted very much this exercise and on several occasions Yogananda went in the same direction asserting that the etheric body "is nourished" through the middle of the nape of the neck.

Hector Durville evokes Egyptian frescoes where we can see the double connected to the body at the nape of the neck.
The leader of the Whirling dervishes kisses the nape of the neck of every participant from a distance.

End of the exercise.

Philosophic remark:

Everything that is in the mind one day becomes real in matter. That is why it is necessary to pay very close attention to one's thoughts and most particularly during the practice of Initiatory exercises.
Meditating on what we would like to be must prepare for the concretization of this idea, even if it is in the next life…

Dr LEFEBURE

11th LEVEL EXERCISES: LEVEL 3, 4 ou 5
Working with the Gyropulsar.

For this exercise, before you begin you need to install a small lamp in front of your screen - a small spotlight - equipped with a bulb 60 to 75W maximum.

This is to be connected to the Gyropulsar and directed at the screen from a distance of about 20inches (50cms).

In this way you reunite the two conditions for triggering the awakening of Kundalini: whirling and pulsation.

This work mode is very powerful due to the use of, or more precisely, the addition of the Gyropulsar to the Virtual Gyrascope. Therefore, it is not recommended for epileptic persons.

Naturally, it would be advisable to choose a thought while doing the exercise, i.e. to practice one of the meditations which you now completely master.

EXERCISE

Start the rotation of the virtual Gyrascope by selecting level 3, 4 or 5. Switch on your Gyropulsar and set it a little below maximum pulsation.

Then look for the rotation speed of your virtual Gyrascope which allows you to feel the rotation of the strongest thought.

Without stopping either the virtual Gyrascope or Gyropulsar, close your eyes and continue to make your mental image rotate for 3 minutes.

TABLE OF CONTENTS

Kundalini and sexuality 4
Ecstatic love. Esotericism and sexuality 10
Training program for gyroscopic meditation 15
The importance of giving your personal testimony 17
The rhythms in nature 18
Gyrascopic meditation 18
The rotational function of the brain 21

VIRTUAL GYRASCOPE KUNDALINI TRAINING
KUNDALINI: Power of rhythmic thinking 22

EXERCISE MANUAL for the Virtual Gyrascope 24

I - PRELIMINARY EXERCISES
1st LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 25
2nd LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 27
3rd LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 28
4th LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 28

II THE EXERCISES
A) BASIC EXERCISES WITH GEOMETRICAL FIGURES 29
5th LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 29
6th LEVEL EXERCISES: LEVEL 1 29

B) BASIC EXERCISES WITH THE PLANT KINGDOM
7th LEVEL EXERCISES: LEVEL 2 30

C) BASIC EXERCISES WITH THE POINT OF CONCENTRATION
8th LEVEL EXERCISES: LEVEL 3 30

D) ADVANCED EXERCISES
9th LEVEL EXERCISES: LEVEL 4 31
10th LEVEL EXERCISES: LEVEL 5 36

CONTINUATION OF THE ADVANCED EXERCISES 37
11th LEVEL EXERCISES: LEVEL 3, 4 ou 5 40
Working with the Gyropulsar 40

The School of Doctor LEFEBURE,
First Center for the Teaching
of Applied Initiatory Techniques
continues the research and the spreading
of the works of Doctor Francis LEFEBURE,
which he began on August 7th, 1945.

www.phosphenism.com

Escola do Doutor Francis LEFEBURE

MANUAL DE UTILIZAÇÃO DA GIRÓSCOPIA VIRTUAL

Kundalini Training

Edições PHOSPHENISME

Treino de meditação Giroscópica

Kundalini Volume III - Manual de utilização

O manual de acompanhamento:

Segundo todos os textos tradicionais do yoga,
Kundalini sobe, na sequência de um esforço mental.
Qual é por conseguinte este esforço mental tão importante
que permite chegar a essa subida?
Se analisarmos, apercebemo-nos que temos uma intensidade incomum
do pensamento no momento do desejo sexual.
O desejo sexual é um tanque imenso e inesgotável de Força Mental
para quem aprende a extrai-la.
Mas antes, convem aprender a conhece-la
e sobretudo tornar-se mestre na matéria.
A ejaculação é no mundo físico o que a subida da
Kundalini é no mundo do espírito.
Mas um não vai sem o outro.

© Todos os direitos de tradução e de reprodução total ou parcial
reservados para todos os países.

DO MESMO AUTOR

• A INICIAÇÃO SUBUD
ou transmissão da grande força de vida pela oscilação do ponto de concentração.

• A CONJUGAÇÃO FOSFÉNICA EM PEDAGOGIA
Desenvolvimento da memória, da inteligência, da criatividade e da intuição pela mistura dos pensamentos com os fosfenos.

• O PNEUMOFÉNO
ou a respiração que abre as portas do além, seguido de FOSFESNISMO e pensamento ritmado.

• DESENVOLVIMENTO CEREBRAL
pela audição alternativa.

• A INICIAÇÃO PIETRO

• YOGA DE DOIS SEGUNDOS

• Do MOINHO DE ORAÇÃO AO DÌNAMO ESPIRITUAL
ou a máquina para fazer subir a KUNDALINI Volume I.

• KUNDALINI Volume II

• A CHAVE DAS MANIFESTAÇÕES SOBRENATURAIS
Lourdes e o Fosfenismo.

• FOSFENISMO E DESENVOLVIMENTO DA VIDÊNCIA
Nova explicação da origem das religiões.

• A EXPLORAÇÃO do CÉREBRO
pelas oscilações dos fosfenos duplos.

• POTÊNCIA DO CRISTIANISMO
Magia cristã.

• O FOSFÉNISMO EM ALTA-VOLTA
Condensado de entrevistas com o Mestre PACERE TITINGA.

• EXPERIÊNCIAS INICIADORAS
Volume I. A via sensorial.

• EXPERIÊNCIAS INICIADORAS
Volume II. Visões e desdobramentos.

• EXPERIÊNCIAS INICIADORAS
Volume III. Balanços místicos.

• O DESENVOLVIMENTO DOS PODERES SUPRANORMAIS DO ESPRITO
pelo pensamento ao um sexto de segundo.

• OM,
o Nome natural de Deus e os mantras.

• FOSFENISMO E DERVICHES GIRADORES

• AS HOMOLOGIAS
ou a luz da Ásia perante a ciência.

• A RESPIRAÇÃO RÍTMICA
e a concentração Mental.

A Luz é uma energia que produz sincronizações entre as células cerebrais, acelerando e amplificando os processos fisiológicos. A curta fixação de uma fonte luminosa provoca por conseguinte o contributo de uma energia suplementar no conjunto da massa cerebral, o que melhora as capacidades mentais: memória, concentração, idealização, criatividade, iniciativa… por conseguinte a inteligência como um todo.

A extraordinária descoberta do Doutor LEFEBURE é:
"A MISTURA DE UM PENSAMENTO COM O FOSFENO TRANSFORMA A ENERGIA LUMINOSA EM ENERGIA MENTAL".

Os fosfenos são as manchas de cores variáveis que se apercebem na obscuridade após uma curta fixação de uma fonte luminosa. "Conjugação Fosfénica" consiste em misturar um pensamento com o fosfeno.

A Conjugação Fosfénica é um NOTÁVEL MÉTODO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL para melhorar os seus desempenhos, aplicável, a todas as idades, independentemente do nível de dificuldade e em todos os domínios da vida.

Escola do Doutor Francis LEFEBURE

MANUAL DE UTILIZAÇÃO DA GIRÓSCOPIA VIRTUAL

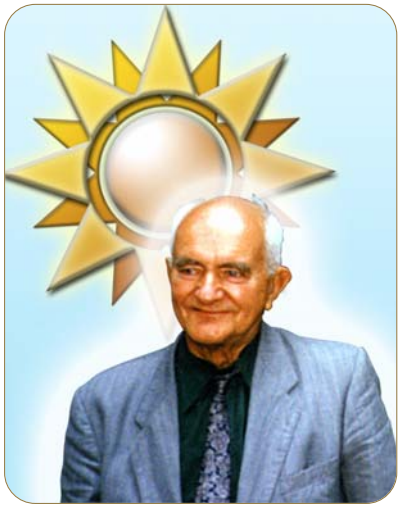
Kundalini Training

1ª edição: Edições FOSFENISMO
versão PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-19-8
Depósito legal: 2009

Tadução: 2009

© Todos os direitos de tradução e de reprodução total ou parcial
reservados para todos os países.



Doutor Francis LEFEBURE

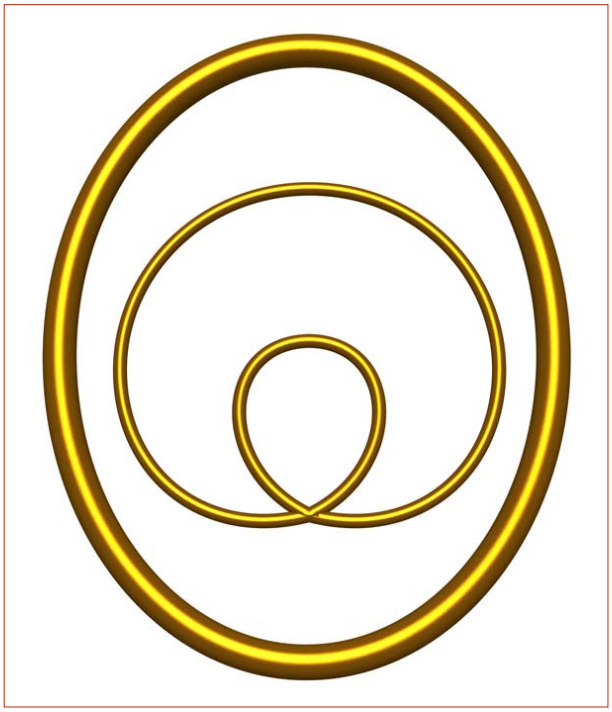
- Antigo Externo dos Hospitais de Paris.
- Antigo médico do Serviço de Saúde escolar.
- Medalha de Ouro e Prémio do Concurso Lépine, 1963.
- Medalha de Ouro da Feira Internacional dos Inventores de Bruxelas pela acção sobre o cérebro do aparelho de audição alternativa, 1964.
- Medalha de prata da Feira Mundial dos Inventores de Bruxelas, em 1975 pelo método "Conjugação Fosfénica em Pedagogia".

Para mais informações:

Edições PHOSPHENISME
Escola do Doutor Francis LEFEBURE
(Centro Principal)

http://www.fosfenismo.com

® Marca registada para os livros, aparelhos, os registos audio e o método pedagógico..



Símbolo do FOSFENISMO

O caracol de Pascal (ao centro do ovo cósmico no ensino esotérico ocidental) é o símbolo de analogia entre o macrocosmo, o médiocosmo e o microcosmo.
Escolhemos esta curva como símbolo do Fosfenismo porque é uma variedade de espirais. É por conseguinte o símbolo da força original em todas as coisas, tem uma estrutura turbilhante, que seja a nebulosa que dá nascimento aos sistemas estelares, a espiral de cromatina na cimeira da primeira mitose do ovo ou o turbilhão do sangue no coração que é o centro da vida física.

Origem da palavra FOSFENISMO

"O Doutor LEFEBURE criou a palavra FOSFENISMO® (tradução de PHOSPHENISMO®) fazendo, o que se chama em gramática, um neologismo por restrição a partir da palavra fosfeno (fosfeno) cuja raiz principal quer dizer luz e recorda Phœbus, o Sol".

KUNDALINI E SEXUALIDADE

de Daniel STIENNON

A subida de Kundalini está ligada a diferentes fatores sobre os quais o Dr. Lefebure tem exposto amplamente os dados, principalmente em dois livros que abordam este tema. Porém tem um ponto que eu desenvolveria um pouco mais, pois parece-me importante: é a relação entre Kundalini e a atividade sexual pois, classicamente, Kundalini está estreitamente ligada a esta função.

A importância da sexualidade na investigação da subida de Kundalini deve ter tanto lugar no espírito que a escolha dos exercícios de meditação giroscópica.

Seria útil, antes de prosseguir esta exposição, que lê-se no livro K*undalini Volume I*, as páginas: “Efeitos sobre a sexualidade da rotação mental apoiada pelo Giroscópio virtual. Sublimation da sexualidade pela meditação giroscópica”.

Kundalini, segundo todos os textos tradicionais de yoga, sóbe após um ESFORÇO MENTAL. Qual é esse esforço mental tão importante que permite aceder mais fácilmente à sua subida?

Se pensarmos sobre isso, perceberemos que o momento em que temos uma intensidade não usual de pensamento é no momento do DESEJO SEXUAL. O desejo sexual é uma imensa reserva inextinguível de FORÇA MENTAL para quem consiga aprender a extraír, essa mesma força.

Mas, antes de a extrair, convém aprender a conhecêr e sobretudo a tornar-se mestre. Mesmo aos que teriam predisposições a despertar esta energia e com maior razão aos que não teriam, parece-nos útil dar indicações que facilitarão esta investigação.

Kundalini estando ligada à actividade sexual, para as necessidades desta exposição, classificaremos muito sumariamente e sem estar a entrar em detalhes estudando-as em 4 categorias. Será largamente suficiente para apreender o sentido deste estudo, contando com o bom sentido de cada um para julgar ao qual pensa pertencer.

1 - Os que estão na média: Têm relações sexuais regulares (de acordo com as sondagens, a média se situaria abaixo de uma relação por semana. Para os jovens que têm menos de 5 anos de vida em casal: duas a três relações por semana). Farão igualmente parte deste grupo os que têm uma actividade "sazonal".

Abrimos parênteses: existe uma diferença fundamental entre a atividade sexual do homem e a da mulher. Esta diferença vem do fato de que no momento da puberdade, o homem tem necessidade da prática da masturbação para se desenvolver, enquanto que uma mulher pode muito bem chegar ao seu desenvolvimento sem ter necessidade de se tocar.

Para o homem, é necessário distinguir duas práticas: "fornicar" e fazer amor.

"Fornicar" ou "aliviar-se" é muito frequentemente uma necessidade vital para uma grande maioria dos homens. Em nenhum caso, este acto não lhes permite atingir o orgasmo, nem mesmo um nível interessante de prazer, mas esta prática deve antes considerar-se como "uma válvula de segurança" que permite ao homem descarregar as suas tensões e o seu stress.

"Fazer o amor" contem antes um conjunto de aspectos psicológicos ligados ao mundo emocional. "Fazer o amor", quando é bem feito, pode literalmente "esvaziar", ainda mais se na sequência do acto, (onde ela) chegou ao orgasmo, caracterizado por algo que se assemelha ao micro-coma e que deve fortemente aproximar-se de certas experiências de extensões de consciência onde se perde todas as noções relativas ao tempo e o espaço.

Orgasmo é algo de divino dado ao homem para lhe recordar que existem nele forças especiais que o ligam à "Criação". O orgasmo pode ser considerado como um estado místico, um estado religioso porque é o fruto de uma comunhão com o sagrado.

Na investigação de Kundalini, convirá ao homem moderar estes dois aspectos da sexualidade. O problema põe-se diferentemente para a mulher.
Esta, não tendo à partida do seu despertar sexual, as mesmas necessidades físicas que o homem, pode muito bem passar por longos períodos de abstinência e de preliminares.

2 - Os que para quem o sexo tem muita importância: Têm relações sexuais importantes e uma actividade mental sobre este assunto igualmente importante.

3 - Os que repelem em parte a sua sexualidade: Têm relações sexuais muito irregulares e muito pouco actividade intelectual erótica.

4 - Os que repelem completamente a sua sexualidade: Não têm praticamente nunca relações e que não têm fetiches.

Naturalmente, o primeiro grupo, o que está na média constitui melhor grupo para levar a efeito este estudo. Ora, poderia pensar-se que são as pessoas que têm uma actividade sexual retardada, para assim dizer nula, que seriam os melhores sujeitos. Realmente, é no equilíbrio e não o excesso que se encontra a chave da libertação desta força.

No entanto, nada é simples e a lógica "KARMICA" fará que, é pelo conhecimento dos seus impulsos, e após ter sido guiada para se liberar, que se acederá a um despertar total desta energia.

A lógica "KARMICA" quer que seja os que não têm impulsos que progridem o mais rapidamente possível. Mas tudo é relativo porque sem impulsos, a energia do pensamento é menos forte. E como estar bem certo que a pessoa "sem impulso" não seja o objecto de recusa? Só um iniciado poderia informar o candidato se está na boa via.

A diferença entre os grupos 2, 3 e 4 são que o segundo grupo transborda de actividade mental erótica, ou mesmo pornográfica. E que os que pertencem a este grupo custarão mais a praticar este exercício **TRANSMUTAÇÃO DA ENERGIA SEXUAL EM ENERGIA ESPIRITUAL**. Tudo se merece e é necessário saber estar à altura do que se deseja e a recompensa que se tirará e se valerá, todo o trabalho que se terá feito sobre si-mesmo.

Todos já experimentaram que uma cena bem imaginada provoca um forte impulso sexual. Todo o trabalho vai consistir, quando um impulso surge, deixár ganhar o espírito normalmente, suficientemente de modo que os pensamentos tomem esta amplitude que se conhece nestes momentos. Mas antes que estes tomem demasiada importância, por um esforço, ALTERE TODOS OS PENSAMENTOS NUM PONTO DE CONCENTRAÇÃO QUE TURBILHA. Assim, não há risco de

perturbação mental. Bem pelo contrário, porque esta actividade mental erótica é natural e, fazendo-a passar no ponto de concentração, é toda a moralidade do sujeito que encontrará elevada.

Assim, os pensamentos grosseiros e pesados serão transformados em relações subtis, cheios de fineza e delicadeza. Convirá que o seu ponto de concentração absorve uma parte da energia dos seus pensamentos precedentes. Certamente, isto não continuará fácil porque é necessário ao mesmo tempo deixar vir pensamentos e seguidamente os abandonar para os transformar num outro pensamento: o da oscilação e do turbilhão do ponto de concentração que, com base no perineu, deverá ascender através do eixo do corpo num movimento turbilhante até ao cimo da cabeça. Seguidamente fazer sair o ponto de concentração e o fazer girar em redor de si.

Mas o mais importante, inicialmente, é aprender a transformar os seus impulsos sexuais em ENERGIA MENTAL, ou seja que com base numa cena ligada ao mundo físico, daremos ao nosso ponto de concentração uma força incomum.

REGRA MUITO IMPORTANTE

Quando um pensamento ligado à actividade sexual vem ao espírito, é necessário o transformar imediatamente em oscilação do ponto de concentração. Em teoria, é simples mas, na prática, vai ser diferente e para apoio neste trabalho sobre si-mesmo, é necessário guardar no espírito certos conceitos.

É dito que “o que domina os seus sentidos sexuais é como um cocheiro que pode conduzir uma diligencia aparelhada de mil cavalos”.

Compreendemos que os que têm uma atividade sexual normal terão mais facilidade nesta transmutação. De qualquer maneira, sabemos bem que não se trata de castidade como o aconselha a igreja católica e diversas religiões, Yoga e vias místicas, senão de fazer abstração durante alguns momentos de toda a composição extravagante de energia, o que faz que ao homem toda ejaculação esteja proscrita durante ao menos um período de 6 meses a partir do dia em que comece este treino para chegar ao despertar deste formidável poder que é Kundalini. De qualquer maneira, admitimos que algumas torções sejam não só autorizadas, mas até mesmo salutares. Pois este trabalho deve fazer-se unicamente com um mínimo de

esforço. Isso deve ser realizado naturalmente; em nenhum caso, deve tornar-se obsessivo.

O ideal é que o casal se submeta a este treino por um acordo tácito. E quando a necessidade de comunhão física se fizer sentir, convirá não precipitar "as coisas" mas antes prever uma ou duas horas para ao mesmo tempo continuar "a deixar subir o prazer" e através desta sobreexcitacão, fazer girar o pensamento. As carícias, os contactos delicados e o pensamento ritmado concorrerão para tornar o acto de uma incível voluptuosidade. E mais do casal se conhece sexualmente, ao ponto de poder sentir o momento em que podem fruir juntos do orgasmo (o que implica que é necessário que haja sempre um para esperar o outro), a rotação do pensamento sobre o sexo do parceiro permitir-lhes-á chegar a um nível de prazer nunca igualada.

Agora, compreendemos melhor porque os místicos e as religiões preconizam a abstinência. No entanto, falta saber analisar claramente os fenómenos, seguiram-se os excessos dado que, por exemplo, por trás da porta da célula, os monges dispõem de uma vara para os ajudar a enfiar a camisa nas calças para não se tocarem… Mas quantos deles têm dificuldades para suportar a abstinência! Certamente, com o tempo, habituamo-nos a tudo…

Outra grande diferença entre o homem e a mulher: Em geral, o homem com menos de 40 anos prova grandes necessidades a nível sexual. Quantas mulheres não ouvi dizer "ele só pensa naquilo". Em contrapartida, aos 40 anos, as coisas invertem-se e é a mulher que prova mais necessidades sexuais.
Que incompatibilidade, que desarmonia, que inversão e no entanto é tão simples de equilibrar a partir do momento em que o conhecimento do prazer sexual é adquirido!!! Assim, bem frequentemente, o homem com menos de 40 anos perde-se nos seus impulsos e a mulher mais de 40 anos na sua frustração. E no final, somente chegando aos 50 anos que o homem e a mulher podem entrever uma saída, mas não é demasiado tarde em todos os sentidos do termo…?

Para voltar à nossa investigação desta transmutação, pode por conseguinte produzir-se apenas se a actividade mental toma uma força especial. É por isso que o estudo da sexualidade é indispensável para chegar ao despertar de uma Kundalini potente, em primeiro lugar pela força que imprime no pensamento e pelo mecanismo oposto à ejaculação.

A ejaculação é no mundo físico o que a subida
de Kundalini é no mundo do espírito.
Porém um não vai sem o outro.

Freud, o primeiro a vincular todas as actividades do Homem à sexualidade. Embora não desenvolva nada sobre a sexualidade e o esoterismo, surge muito claramente que a actividade sexual é importante, o esoterismo e as técnicas iniciadoras.

Numerosos testemunhos recebidos de pessoas que praticam os exercícios iniciadores indicam um caso comparável ao de yoguis que passam uma grande parte do seu tempo à idolatrar as deusas em miniatura sobre os seus Chacras. O que menos se sabe, é que estes yoguis cristalisam tanto o pensamento sobre estas divindades que vão até as tornar "vivas", ao ponto de poder fazer amor com elas. Reencontram-se numa situação comparável à da jovem rapariga que, para facilitar o seu gozo sexual, imagina um bonito príncipe charmoso que a viria roubar para os seus braços.

Notaremos simplesmente que estes dois em sentido figurado, o do yogui e da jovem rapariga, ambos partiram do imaginário para chegar à mais fantástica experiência sensual que se possa sonhar.

Mas com a prática do Giroscópio virtual, haverá uma amplificação do desejo, provocada pelo pensamento ritmado que, lembramos, é o primeiro andar que léva à Kundalini, e que irá até provocar o amor extásico. O pensamento ritmado que amplifica os pensamentos e os sentimentos produzirão esta experiência específica: o amor "astral".

Qualquer pessoa que tenha, uma vez em sua vida, realizado esta surpreendente experiência de fazer o amor "desdobrado" não pode deixar de voltar a pensar nesse momento inesquecível. E os que têm a sorte de ter uma actividade mental suficientemente forte têm podido aperceber-se que este gênero de fenômeno não é muito difícil de reproduzir pois, como a maioria das experiências, **basta voltar a pensar no que se tem obtido num fosfeno, para obter uma continuidade nas experiências seguintes.**

Era o objectivo do tantrismo original. Seguidamente, certas escolas de yogas se afastarão deste tantrismo meramente mental e perderam-se na

investigação do prazer físico. Hoje, encontram-se as duas espécies de ensinos mas é evidentemente o segundo que conheceu a mais larga audiência.

A sexualidade está na base da vida porque é do acto sexual que nasce a vida. A sexualidade está na base da transformação e a mutação do jovem rapaz em homem e a jovem rapariga em mulher. A sexualidade está na base da espiritualidade porque independentemente das crenças, é pela transformação da actividade sexual em energia mental que se chega, não somente à sublimação dos sentidos, mas também ao contacto com o divino, com Deus.

Em resumo:

Como todas as experiências, o Desperto da Kundalini é ligada à criação de conexões neurológicas em certas áreas do cérebro.

A prática da meditação Giroscópica facilita estas conexões. Mas para obter experiências de uma grande intensidade, a actividade sexual física deve continuar a ser medida bem como a actividade sexual mental que deve, quanto a ela, ser utilizada deliberadamente em conhecimento de causa.

Por conclusão destes dois pequenos textos de introdução aos exercícios de meditação Giroscópica:

1) Se procura simplesmente uma experiência de subida de Kundalini clássica, inútil obrigar-se a regras estritas. Procure simplesmente fazer girar o seu pensamento no fosfeno giratório. Bastará para criar as conexões neurológicas, únicos elementos que agem sobre este desperto. Ver igualmente para mais informações o livro Chromos N°3 no qual poderá ler testemunhos de praticantes que chegaram a esta subida de Kundalini.

2) Salvo algumas pessoas de estrutura psicológica muito frágil, ninguém se queixou deste desperto.

Para resumir os pontos 1 e 2: não corre nenhum risco se segue os conselhos do Dr. LEFEBURE e se respeita o que expõe..

PARA OS QUE DESEJAM CHEGAR BEM ALÉM DAS MANIFESTAÇÕES CLÁSSICAS LIGADAS AO DESPERTO DE KUNDALINI:

1) Se sente em si uma atracção para esta força, será necessário aceder a certos conhecimentos não livrescos e como as que tentei fazer-vos prever através destes dois textos de introdução.

2) Fujam absolutamente as pessoas que dizem mal das experiências. Bem frequentemente, fazem-no para melhor dessimular a sua ignorância a este respeito. Na vida, nada não é completamente branco, nada não é completamente preto como ensina o TAO. Nada é o Bem e nada é o Mal. É necessário muita sabedoria e de circunspecção para fazer um julgamento e este julgamento deve ser governado “pela posição de reserva (Iniciadora)” em todos os sentidos do termo. Infelizmente, os Mestres de vida são raros e os ignorantes extremamente numerosos.

Do mesmo modo, se uma pessoa lhe explica que teve desagrados durante uma experiência, não tome aquilo para si. Há tantas experiências que de indivíduos e o estado psicológico do sujeito condiciona o nível das suas experiências. “Diga-me quais são as suas experiências e eu direi-vos os problemas psicológicos que obstruem o seu adiantamento para esta via de luz”.

3) Chegando na presente fase, através do que trazem os exercícios, notará igualmente um realce dos seus impulsos e das suas aspirações mais profundas. Será então para os mais habeis, os mais audaciosos, os mais batentes, os mais despertados e sobretudo os mais sábios, uma chave capital para a sua "liberação". Por sábios, é necessário compreender os que são capazes de apreender esta oportunidade de fazer um trabalho sobre eles mesmos.

4) Evitem o excesso de literatura e a poluição intelectual esotérica porque, bem frequentemente, os livros fazem apenas contar histórias destiladas por outros, arranjados pelo autor de acordo com as suas crenças e não contendo pouco do vivido real. Porque para poder transcrever o vivido, é necessário fazer esforços bem como um grande trabalho sobre si-mesmo, assim como é mais simples ver desporto na televisão que praticá-lo. E no entanto nos escritórios, os que falam frequentemente são precisamente estes desportivos "do Domingo"…

5) E se houvesse um perigo a querer ir demasiado longe?
Apesar dos acidentes do início, o Homem mesmo assim teve êxito em sobre a Lua…

A Espiritualidade pelo vivido, pelas experiências, muito poucos praticam. Porquê? Porque ninguém sabe como fazer. Então, compreendam efectivamente que neste domínio, são os pioneiros que, com todos os riscos que comporta, têm por missão abrir enfim uma via para a espiritualidade que não descansaria mais sobre crenças ou interpretações - mais ou menos marcadas de símbolismo - mas sobre uma espiritualidade ao sentido Iniciador do termo, ou seja que passa pelo vivido… e que vivido!

Conclusão geral:

Escrevi este livrete num estilo diferente do que é usual. Se quiz faze-lo assim, numa linguagem directa, é para melhor fazer-vos tomar consciência do domínio que deseja abordar.

Além disso, a onda de exercícios dados pelo Doutor LEFEBURE nos seus dois livros pode desorientar rapidamente pessoas que não têm hábito de estudar. Na nossa época onde se procura a facilidade, este manual, espero-o, deveria incentivar mais ainda a prática e satisfazer o pedido dos que se sentem ligeiramente excedidos pelo nível ao qual o Doutor LEFEBURE colocou os seus trabalhos.

PROGRAMA DE TREINO NA MEDITAÇÃO GIROSCÓPICA

Introdução

Este livrete é tirado dos trabalhos do Doutor Francis LEFEBURE, nomeadamente dos seus dois livros O moinho de oração ao dínamo espiritual ou a máquina a fazer subir a KUNDALINI, Volumes 1 e 2, mas igualmente das observações novas que, ainda que não alteram nada às descobertas do Doutor LEFEBURE, não esclarecem menos certos aspectos.

Esta adaptação e estes conselhos são-vos dados por Daniel STIENNON, que foi o assistente do Dr. LEFEBURE durante mais de 7 anos. Herdeiro espiritual do Doutor Lefebure, está à cabeça das Edições Fosfenismo e a Escola do Dr. Lefebure.

O Doutor LEFEBURE morreu no dia 19 de Março de 1988 em PARIS, com a idade de 72 anos. Para mais precisão sobre a vida e a obra deste incrível investigador, pode ler o primeiro número da colecção CHROMOS a *Iniciação suprema.*

Antes da leitura deste fascículo, é necessário e mesmo indispensável ter lido os dois livros *O moinho de oração ao dínamo espiritual ou a máquina a fazer subir a KUNDALINI, Volumes 1 e 2*, este último composto essencialmente de exercícios.

Além disso a fim de progredir nesta investigação do desperto de Kundalini, é importante que respeite os pontos seguintes.

Pudemos observar que sobre as crianças, as vias neurológicas criam-se muito facilmente; é do mesmo modo para os adolescentes. Mas para o adulto, a dificuldade será ainda maior quanto mais se estará avançado em idade. Através dos numerosos testemunhos que recebemos, uma constatação se impõe: nos primeiros tempos, a regularidade da prática é primordial.

As vias neurológicas sendo fáceis a criar na criança, acontece que ao fim de três ou quatro sessões de uma hora cada uma, o desperto se produza:
• numa semana para os alunos da primária
• em duas ou três semanas para jovens adolescentes.

Mas no caso de um adulto que não tendo nenhuma predisposição, ou seja conexões neurológicas difíceis a realizar, será necessário cerca de três meses de trabalho intensivo. Duas sessões de Giroscopia de três quartos de hora cada de manhã e à noite serão necessárias à criação das vias neurológicas propícias ao desperto da Kundalini.

Durante esta fase de trabalho, se esta pessoa viesse interromper a sua prática diária durante mais de uma semana, comprometeria imensamente as suas possibilidades de conduzir rapidamente ao resultado esperado. Passado oito dias de interrupção, todo o trabalho anterior recai à zero.

Tomem o caso de uma pessoa que pratica regularmente durante dois meses seguidamente interrompe o seu treino durante oito dias: não somente todo o seu trabalho anterior recaiu a zero mas além disso, a contar do dia em que retomará o seu treino, o tempo de três meses que damos à título indicativo será multiplicado por dois, ou seja que será necessário seis meses de trabalho assíduo antes de despertar a Kundalini!

Se isto acontecer, consolem-se dizendo-vos que está ainda longe dos tempos médios de prática dados pelas escolas tradicionais de Yoga que preconizam entre os 18 e os 20 anos de prática, e ainda, no melhor dos casos!

Antes dos trabalhos do Doutor LEFEBURE, pensava-se que “os poderes” supranormais eram acessíveis apenas a raros indivíduos, e apenas após uma ascese longa e difícil. Ora, desde a saída do primeiro volume do moinho de oração… em 1984, os resultados obtidos pela meditação Giroscópica foram tão importantes que as observações e as experiências efectuadas no mundo inteiro permitiram ao Doutor LEFEBURE desenvolver novos modos de utilização ainda mais potentes.
É por isso que esta prática Giroscópica parece bem ser a solução mais rápida e mais potente que se conhece actualmente para provocar esta subida da Kundalini, e é também a chave da flurescencia cerebral.

Doravante, as técnicas iniciadoras fazem parte integrante do quadro sólido da fisiologia cerebral e o investigador que tem espírito crítico e prático vê

um campo de experimentações ilimitado abrir-se a ele. Doravante, não é uma questão de crer sem poder verificar por si-mesmo.

NECESSIDADE DE TRAZER O SEU TESTEMUNHO

É reunindo montanhas de testemunhos que o físico Chaldni provou na frente dos cientistas incrédulos que pedras vindas do céu podiam abater-se sobre a Terra. Do mesmo modo, só conseguiremos convencer os meios científicos da existência destes fenómenos se trouxermos o máximo de testemunhos e explicações.

Como centro de investigação, é com grande prazer que leremos os vossos testemunhos. Para o efeito pedimos que descreva com detalhe os exercícios praticados, a duração da sessão diária bem como a descrição mais detalhada possível das vossas experiências. Antecipadamente obrigado pela vossa colaboração.

O GIROSCÓPIO
ou a
Maquina para fazer subir a Kundalini

OS RITMOS NA NATUREZA

Tudo é ritmo na Natureza, tudo é movimento, e podemos mesmo acrescentar: tudo é movimento espiral, rotação.

A MEDITAÇÃO GIROSCÓPICA

Antes de passar ao estudos da meditação giroscópica, devemos definir o que é a meditação.

Quando, nos cursos e nos estágios, fazemos a pergunta “O que é a meditação? ”, as respostas que obtemos são muito ligadas a concepções filosóficas ou espiritualistas bem paradas; o que prova que atribuimos mais importância à opinião que se faz de uma coisa ou de um domínio, que a de um conhecimento real do domínio.

Ora, ter uma opinião sobre um assunto, não é conhecer o assunto. No estudo da filosofia, a primeira coisa que se aprende é a definir o sujeito do qual se fala.
Assim é a meditação.

Meditar, não é entrar em comunicação com “as potências cósmicas”, como afirmam alguns. Também não é fazer o vazio em si, como pretendem outros .

A palavra “meditação” vem do latim méditatio, que quer dizer exercício. Noutros termos, fazer um exercício de matemática ou de palavras cruzadas, é fazer uma meditação.

No âmbito iniciador, o termo meditação tem um sentido mais preciso ainda, pelo facto que se procurar provocar certas reacções fisiológicas que são dos fenómenos psíquicos e espirituais mais acentuados. No domínio iniciador, a meditação consiste em praticar os exercícios de pensamento ritmado.

Todo ensino iniciador ou religioso recai sobre duas bases: a fixação de uma fonte luminosa directa ou indirecta e a prática do pensamento ritmado. O pensamento ritmado encontra-se em todas as tradições e em todas as religiões.

Na religião católica, o pensamento é ritmado pela oração e pelo rosário. Este permite saber onde é no ciclo de repetição das orações, e estas sucedem-se regularmente.

Na religião ortodoxa, a oração é associada a um balanço antéroposterior, acompanhado da fixação da chama dos círios..

Os Israelitas rezam igualmente, fazendo ao mesmo tempo pequenos balanços verticais rápidos. Os Muçulmanos, quanto a eles, solicitam fazendo grandes ajoelhadas.

No Japão, os sacerdotes da religião Shintô balançam-se fixando o fogo, repetindo ao mesmo tempo, de maneira rítmica e escandida, os nomes dos 108 Deuses do panteão Shintô. Na China, a tradição taoísta compreende muitas práticas de balanço fixando o sol ou o seu reflexo sobre um espelho ou ainda fixando a lua ou os seus reflexos sobre uma concha muito lustrada. Os sacerdotes budistas balançam-se sempre durante a repetição dos mantras.

Ora, os mantras são sons que permitem criar muito facilmente um ritmo no pensamento. No Tibete, os lamas balançam-se também durante a repetição dos mantras, quer fixando o sol ou mais longamente uma chama ou o céu luminoso; praticam também frequentemente a fixação das estrelas.

Na América do Norte, certas tribos indias reunem-se ainda uma vez por ano, durante um dia inteiro, para praticar balanços associados à fixação do sol (praticam “a dança do sol” para obter a inspiração). Conhece-se efectivamente os cantos indios pelo seu ritmo muito marcado. Na Coreia, existem ainda concursos de baloiços que eram antigamente jogos místicos cujo objectivo era provocar o mais forte balanço possível para encontrar depois mais facilmente as sensações mas, desta vez, mentalmente, o que facilitava a exteriorização da consciência fora do corpo.

Como se vê, a prática dos balanços e das fixações de fontes luminosas é universal. Só a religião católica parece não as conhecer. No entanto, a

tradição ortodoxa conservou-as, o que quer dizer que faziam parte integrante do Cristianismo original. Além disso, em certas igrejas, pode-se ainda ver, perto dos círios, uma placa sobre a qual é inscrita a frase: "Reza fixando a chama dos círios". É necessário igualmente notar que as cores dos fosfenos encontram-se raramente na natureza. Os únicos lugares onde se encontra as tonalidades exactas dos fosfenos são nas igrejas e nas catedrais, sobre os vitrais antigos incluindo as matizadas, até aos nossos dias, nunca puderam ser reproduzidas.

Poderíamos também dar outros exemplos mais antigos, como os frescos encontrados em túmulos da época de Aménophis IV, 14 séculos antes da nossa era, onde se vêm dançarinas praticar balanços, provavelmente rituais, na presença do faraó. Aménophis IV lutou contra os sacerdotes de Amon-Râ aos quais deleita a autoridade e impôs o culto do sol. Tomou o nome de Akhenaton para glorificar o sol Aton. Após a sua morte, os sarcedotes de Amon-Râ martelaram o nome de Akhenaton para glorificar o sol Aton. Após a sua morte, os padres de Amon-Râ martelaram o nome de Akhenaton nos templos, nos túmulos e por toda a parte onde estava inscrito, com o objectivo de apagar todos os vestígios da sua passagem sobre a Terra.

Toda a Antiguidade grega e romana foi marcada igualmente pela prática das fixações de fontes luminosas, e os principais Deuses do panteão, gregos e romanos eram Deuses da luz, como APOLO, ZEUS ou JUPITER. Na Grécia, os túmulos ainda são munidos de um pequeno nicho no qual era colocada uma lâmpada que se acende e que se fixa quando se vem rezar pela pessoa desaparecida. Nas diversas tradições, os balanços, o pensamento ritmado – qual que seja a forma - e as fixações de fontes luminosas directas ou indirectas geralmente são associadas, porque a acumulação do fosfeno e os ritmos físicos e mentais desperta os fenómenos psíquicos e espirituais mais acentuados.

O fenómeno mais conhecido é o que os yoguis descrevem sob forma de energia que ascende dentro do corpo, quer ondulante, quer descrevendo uma espiral. Esta sensação é associada a estados de hiperconsciencia nos quais a consciência tem uma maior acuidade que habitualmente. É o que os Hindus chamaram "Kundalini", termo que designa uma energia que tem a raíz na base da coluna vertebral.

Os Zoroastras falam "do Haoma", "a planta que dá a imortalidade", e descrevem a seiva que sobe dentro de uma planta. Alguns tomaram esta

descrição tão seriamente que durante muito tempo procuraram esta planta para obter a imortalidade. A planta representa, com efeito, o corpo subtil dentro do qual uma energia se cria, provocando assim fenómenos de iluminação e dando um sentimento de eternidade quando atinge a cabeça.

As palavras faltam para descrever tais sensações. É por isso que era mais simples passar por metáforas, como a da seiva que ascende dentro de uma planta, para descrever a sensação de uma corrente que ascende dentro do corpo, ou de tomar o rasto da serpente para descrever a sensação de um movimento sinusoidal que ascende dentro da coluna vertebral. Os Hindus e o Zoroastras descreveram o mesmo fenómeno utilizando o que, no seu ambiente, correspondia melhor a estas sensações e representava bem o fenómeno: a planta pela seiva que sobe e a serpente pela sua ondulação.

Este princípio encontra-se por toda a parte porque é universal, embora se chame diferentemente de acordo com as regiões e as tradições. Só muda a utilização desta força, desta energia. Esta energia é UMA e dirige o indivíduo.

A FUNÇÃO ROTATIVA DO CÉREBRO

Os fosfenos dão-nos informações muito precisas sobre a forma como funciona o cérebro. Cada comportamento do fosfeno corresponde a um ritmo cerebral bem específico. Estes ritmos são tão complexos que emaranham-se e sobrepõem-se, o que explica que após ter feito um fosfeno se possa vê-lo pulsar, se balançar ligeiramente ou tremer deslizando no campo visual, ou ainda se eclipsar e turbilhonar. Ora, se o fosfeno é susceptível de ser provocado num movimento de rotação, é porque existe um ritmo cerebral específico à rotação.

KUNDALINI TRAINING
GIROSCÓPIO VIRTUAL

KUNDALINI: Potência do pensamento ritmado

A Misteriosa energia de Kundalini, imortalisada e mítificada pelos entusiastas do yoga, quando é estimulada, despertada e mantida, provoca estados de consciência específicos que dão acessos a uma percepção espiritual muito elevada.

Quando se conhece a lei dos ritmos que governam a actividade cerebral, é fácil fazer subir esta energia, e além disso, uma vez o princípio bem apreendido, dá-se conta que nenhum "guru" é necessário, e liberta-se de prejuízos tenazes que não descansam únicamente sobre uma má compreensão e "poétisação" dos fenómenos.

A prática da meditação Giroscópica permite a acumulação e o desencadeamento dos ritmos neurológicos, igualmente ao estado de adormecimento que no sono, provoca a subida de Kundalini em plena consciência e sem nenhum perigo.

A prática com o Giroscópio virtual é ideal para as pessoas que não chegam a visualizar. Ora, a visualização é uma condição indispensável de modo que as sincronizações neurológicas se estabeleçam nas boas zonas do cérebro o que permite o acesso aos fenómenos tão procurados.

Quando esta energia é despertada, sobe ao longo de Sushumna, o nadi central que põe progressivamente os chakras em actividade, e quando atinge a cabeça, é a iluminação no curso da qual se apercebe uma luz. **Pode-se falar de despertar assim que a sensação de rotação se tornar familiar e que se acompanha de uma força ascendente**. O Giroscópio virtual põe este despertar ao alcance de todos.

Com este programa, para despertar a Kundalini, deverá consagrar uma hora por dia à meditação Giroscópica, e, durante um mínimo de 3 meses. Os prazos continuam indicativos, ninguém é idêntico. De todas as maneiras, mesmo que demorasse 9 meses para atingir um resultado, seria ainda largamente vencedor: Imaginem o tempo passado pelos yoguis! A prática tem efeitos imediatos: terá as ideias mais claras, maior alegria de

viver, a mais energia… E a hora de treino constitui um momento muito agradável. Além disso, os sonhos tornam-se mais coloridos, mais construídos. Deixam-vos uma impressão mais profunda. As suas imagens mentais tornam-se mais nítidas, mais luminosas. São às vezes tão precisas que diria visões. E as coisas passam-se num nível inconsciente, certos problemas psicológicos desaparecem. O Dr. LEFEBURE fala de depuração da consciência.

O Fosfenismo sendo a via sensorial, implica uma observação dos estados de consciência. Adopta o modo de controlo, como se fosse um cientista e que seguia com interesse uma experiência decisiva. A esta condição, a sua viagem será exitante, estimulante, será preenchida de experiências inéditas.

MANUAL DE EXERCÍCIOS
do
Giroscópio Virtual - Kundalini training

Lance o programa fazendo clic sobre a terra.

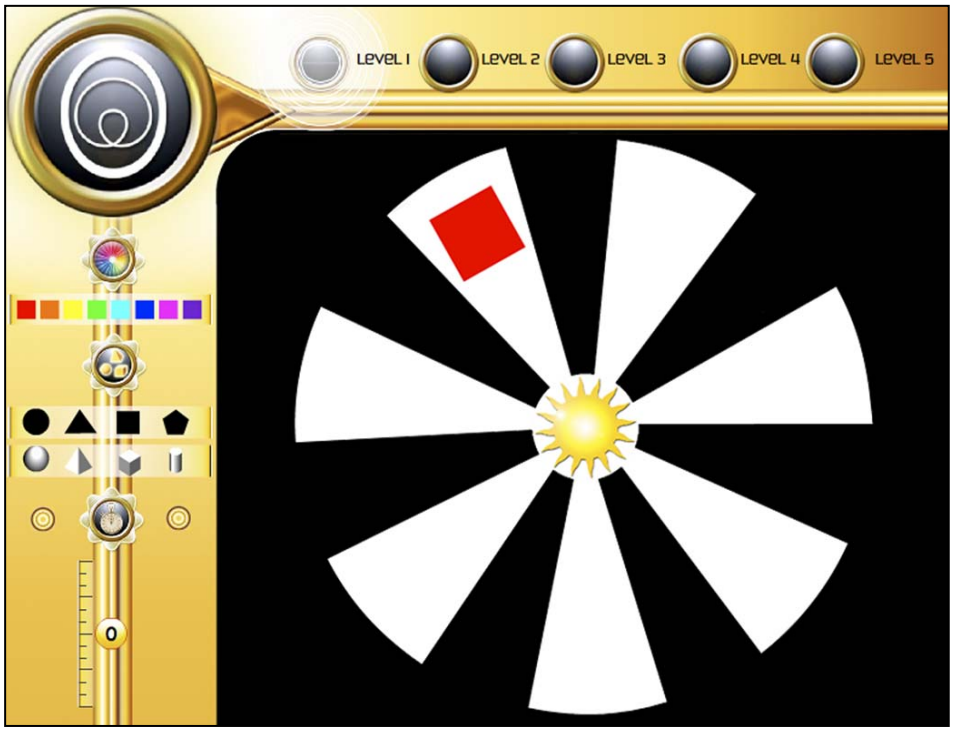
As funções a conhecerem: Tomada em mão rápida do programa.

✱ Escolha o sentido de rotação servindo-vos das téclas de direcção do seu teclado ⇦; ⇨.
Pode igualmente deslocar o cursor que indica "0" ao longo da régua graduada com a ajuda do seu rato.

✱ Retire a figura geométrica servindo-se da técla tabulação ⇆ do seu teclado. Para voltar utilizar a técla ⇆

✱ Para passar em modo ecrã cheio utilizar a técla "Enter" ↵
para voltar ao modo navegação utilizar a técla "Enter" ↵

✱ Para alterar de modo de trabalho clicar sobre os botões Level.



I - EXERCÍCIOS PRELIMINARES

1° NÍVEL DE EXERCÍCIOS (8 dias):

- Uma vez o programa aberto, se não fizer nenhum clique, está no LEVEL 1.

Nota: não clique 2 vezes sobre um botão Level, porque vai religar com o seguinte.

- Na barra de ferramentas à esquerda, escolha uma cor entre as 8 cores propostas e uma forma. Seleccione uma forma geométrica simples.

No início escolha as formas mais simples e as cores mais contrastadas. Quando avançar suficientemente com as formas simples, poderá trabalhar sobre os volumes.

- Escolha um sentido de rotação servindo-se das téclas ⇦; ⇨.

- Escolha uma velocidade entre 7 e 22 clicando várias vezes nas téclas ⇦ ou ⇨.

- Passe no modo téla completa utilisando a técla "Enter" ↵

- Faça um fosfeno e, com os olhos abertos, projecte o seu fosfeno sobre o sol ao centro da pala ficando com os olhos no vago durante cerca de 3 minutos.

Para encontrar a boa distância entre os seus olhos e o ecrã, começar por olhar para o centro do Giroscópio virtual que gira a uma distância de 20 cm seguidamente afaste-se até que o seu fosfeno VERDE vivo tome o diâmetro do palas.
Obterá um resultado ainda mais espectacular se fizer o seu fosfeno com a nova **lâmpada Fosfénica de luz natural.** Para isso, faça um fosfeno a 20 cm da lâmpada. Como esta não emite calor, não terá nenhuma dificuldade em aproximar-se assim tão perto e além disso, o efeito sobre a sua psíque será bem mais importante. Seguidamente, com os olhos “no vago” – quer dizer olhando sem estar a olhar leve a sua atenção para a forma geométrica.

Nota: Para respeitar o tempo de 3 minutos, o mais simples é utilizar a ampulheta de cozinha ou um cronometro que colocará ao seu lado.

- Passados os 3 minutos, tire a figura servindo-se da tecla "⇆". Feche os olhos e reencontre mentalmente a imagem da figura geométrica que gira durante, aproximadamente 1 minuto.

Nota: deve trabalhar sobre a lembrança da figura e fazer girar a sua imagem mental no mesmo sentido que o seu caos visual. Observará que este gira no sentido oposto da rotação das palas.

- Uma vez o minuto acabado, recomeçe o exercício.

Nota:
a) Este treino deve fazer-se durante 3/4 de hora.
b) Durante toda a sua sessão de 3/4 de hora conserve a mesma forma e a mesma cor.
c) No dia seguinte faça o mesmo trabalho, conservando a mesma forma e a mesma cor, mas alterando de sentidos.
d) Nos dois dias seguintes, refaça o exercício alterando de forma e cor. Não se esqueça de alterar o sentido.

Nota: para conseguir mais facilmente no sentido de rotação, adopte o código seguinte: Gire no sentido das agulhas de um relógio nos dias pares e no sentido contrário das agulhas de um relógio nos dias ímpares.

Faça este treino durante 4 dias. Não é obrigado a utilizar todas as cores.

Nos 4 dias seguintes, refaça o mesmo exercício mas com as figuras geométricas em 3 dimensões.

Resumo: Todos os dias, deve trocar o **sentido** de rotação.
Todos os dois dias, mudará de **forma** e de **cor**.

2° NÍVEL DE EXERCÍCIOS (9° dia):

- Seleccione uma forma geométrica simples e uma cor entre as 8 cores propostas.
- Adopte um sentido de rotação servindo-vos das téclas de direcção ⇦; ⇨
- Escolha uma velocidade compreendida entre 6 e 8 clicando várias vezes sobre a flecha ⇦ ou ⇨
- Passe em modo téla completa utilizando a técla "Enter" ↵
- Faça um fosfeno e projecte-o com os olhos abertos sobre o sol ao centro das palas mantendo os olhos no vago durante cerca de 3 minutos, ou seja sem olhar ou olhando sem estar a olhar e levando a sua atenção sobre a forma geométrica.
- Os 3 minutos passados, suprima a figura servindo-vos da técla "⇆". Mantenha os olhos abertos e reencontre mentalmente a imagem da figura que gira sobre a pala. Duração: cerca de 1 minuto.
- Uma vez o minuto terminado, recomece o exercício.

Nota:
a) Este treino deve fazer-se durante 3/4 de hora.
b) Durante toda a sua sessão de 3/4 de hora não altere nem de forma nem de cor.
c) No dia seguinte, faça o mesmo trabalho, sem alterar de forma e de cor, mas alterando de sentido.
d) Nos dias seguintes refaça o mesmo trabalho alterando de forma e cor. Não esqueça de alterar o sentido.

Nota: ppara não se perder no sentido da rotação, adopte o código seguinte: gire no sentido dos aponteiros de um relógio os dias pares e no sentido contrário dos ponteiros de um relógio nos dias ímpares.

Faça este treino durante 4 dias. Não é obrigado utilizar todas as cores. Nos 4 dias seguintes, refaça o mesmo treino mas com as figuras geométricas em 3 dimensões.

Resumo de um ciclo

Faça um fosfeno projecte-o sobre o sol ao centro, os olhos no vago e levando a sua atenção sobre a figura geométrica. Duração: 3 minutos com os olhos abertos recorde-se da lembrança desta figura geométrica.
Duração: 1 minuto.

3° NÍVEL DE EXERCÍCIOS (17° dia): maior velocidade de rotação

Vai recomeçar o primeiro nível dos exercícios com as seguintes modificações:

1) - Encontre a velocidade para a qual os raios de sol central do Giroscópio virtual pareçam girar em sentido contrário. Segundo a sua placa gráfica e do seu écrã, o ajustamento se situará entre 33 e 41.

Nota: se excede uma certa velocidade, a rotação do sol pára e para uma velocidade superior o sol volta à sua rotação no sentido inicial. Para este treino não exceda 40-41.

2) - Escolha a forma e a cor que lhe agrada.

Faça este exercício durante 2 dias com uma figura simples, durante 2 dias, com os volumes, quer dizer, as figuras em 3D.

4° NÍVEL DE EXERCÍCIOS (21° dia):

Retome o 2° nível de exercício, com as modificações seguintes:

1) - Encontre a velocidade pela qual os raios do sol parecem girar em sentido contrário. De acordo com a sua placa gráfica e o seu ecrã, o ajustamento deve situar-se entre 33 e 41.

2) - Escolha a forma e a cor que lhe agrada.

Faça este exercício durante 2 dias com uma figura simples, e depois durante 2 dias, com os volumes, quer dizer, com as figuras em 3D.

II EXERCÍCIOS PROPRIAMENTE DITOS

A) EXERCÍCIOS DE BASE COM FIGURAS GEOMÉTRICAS

5° NÍVEL DE EXERCÍCIOS (25° dia): pequena velocidade de rotação compreendida entre 7 e 22:

Como no 1° nível de exercícios, com as modificações seguintes: Fará girar a figura escolhida a nível da sua caixa torácica, mas no sentido oposto da rotação das palas. Olhe para o centro do sol com os olhos no vago, levando a sua atenção sobre a forma geométrica.

O mais importante é observar que o caos visual gira em sentido oposto da rotação das palas. Indica-vos assim o sentido no qual é preferível fazer girar o pensamento. POR CONSEGUINTE, PARTIR DE AGORA O PENSAMENTO GIRARÁ SEMPRE EM SENTIDO OPOSTO DA ROTAÇÃO DO GIROSCÓPIO VIRTUAL.

Em resumo:
Leve a sua atenção ao nível da sua caixa torácica.
Por momentos retire a figura com ajuda da técla † do seu teclado.
Deve ser capaz de a encontrar no espírito e de ter a ideia que gira sobre os chacras da caixa torácica.
Pequeno aperfeiçoamento: faça girar o seu pensamento à flor da pele.
Como para o 1° nível de exercícios, a duração deste trabalho é de 4 dias.

6° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: velocidade de rotação maior, entre 33 e 41

Como no 5° nível de exercícios com uma velocidade de rotação maior, compreendida entre 33 e 41.

Como no 5° nível de exercícios, a duração de treino é de 4 dias.

B) EXERCÍCIOS DE BASE COM O MUNDO VEGETAL

7° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 2
Refaça os exercícios realizados com as figuras geométricas (níveis 1 a 6) mas desta vez, selecionando o LEVEL 2.

Retome a descrição dos exercícios dos níveis 1 a 6 escolhendo a imagem de um vegetal; pode escolher entre, um lotus, um girassol e uma árvore.
Este trabalho escalona-se entre 8 e 10 dias.

C) EXERCÍCIOS DE BASE COM O PONTO DE CONCENTRAÇÃO

8° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 3
Retome os exercícios que realizou com as figuras geométricas (níveis 1 a 6) mas desta vez, selecionando o LEVEL 3.

Retome a descrição dos exercícios dos níveis 1 a 6 escolhendo a imagem de uma vela, de um ponto luminoso ou de uma estrela.
Este trabalho durará entre 8 a 10 dias.

D) EXERCÍCIOS AVANÇADOS

Já deve ter observado há algum tempo a rotação espontânea do seu pensamento fora das sessões.

Constatou sem dúvida que durante o dia, retomava espontâneamente a rotação do pensamento. É esta rotação espontânea do pensamento, ou clonus do pensamento, que os Hindus chamam Kundalini. Pelo menos esta rotação é a primeira manifestação. Além disso, observará que esta rotação nunca é obsessiva e que pode-se interromper a qualquer momento.

Foi talvez para além desta observação e talvez esta rotação que se desencadeou à noite, levando-o num turbilhão de experiências.

Se à noite apercebe um disco em rotação, o que os Hindus chamam Chacra, note com cuidado o sítio e o sentido desta rotação; pode servir-vos mais tarde para conhecer o sentido de rotação de cada Chacra.

Deve também ter observado que de manhã, em meio sono, uma multidão de experiências se desencadeiam. Tomem cuidado de não as quebrar. Para isso, durma razoavelmente; faça das noites pelo menos de 8 horas.

9° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 4

Três galáxias vos são propostas. Escolha uma. Pode conservar a mesma a cada sessão ou alterar.

1° exercício:

Observando a galáxia que gira, faça girar seu ponto de concentração sobre um chacra.

Nota: quando faz girar a sua imagem mental sobre um chacra, deve sempre fazê-lo em sentido oposto ao da rotação do Giroscópio virtual.

2° exercício:

Para este novo exercício, vai representar uma corrente de pensamento, por exemplo um leque de chispas que atravessa as regiões do corpo das quais tem mais consciência. Esta corrente de pensamento pode dar-lhe a impressão de que se produz à flor da pele.

Para recordar, vá ao desenho da página 8 da *Máquina a fazer subir o Kundalini Volume II*. Aproveite para ler as páginas 7 a 22, relativas ao aspecto ascendente de Kundalini e a trilogia da excreção.

Neste exercício, imagine léques de faíscas que se fazem em frente de si, penetrando pela extremidade dos seus pés e das suas mãos, subindo ao longo do seu corpo para sairem pela cabeça. Seguidamente projectará estes léques de faíscas em direcção do Giroscópio virtual.

Renove várias vezes esta experiência.

Fim do exercício.

3° exercício:

Trabalhe ainda com as galáxias.

Fixando ao mesmo tempo o Giroscópio virtual, representará as luzes que sobem partindo do meio do perineu, ascendendo de acordo com o eixo vertical do corpo e chega ao cimo do crânio. Faça repercutirir para que surjam entre os dois olhos e seguidamente projecta-as em direcção ao Giroscópio virtual.

Renove várias vezes esta experiencia.

Fim do exercício.

4° exercício:

Vai agora amplificar a intensidade desta erupção de luz mental praticando a concentração sobre as cores de temperatura.

Fará partir o seu jorro de luz mental do perineu, imaginando-o de cor VERMELHA. Seguidamente, à medida que fizer subir esta corrente - e sempre por um trabalho de visualização – faça-o alterar de tonalidade: após o vermelho, cor de partida, representará o cor de laranja claro, pelo menos até ao nível do umbigo; seguidamente passará ao amarelo muito pálido até ao plexo solar; seguidamente a branco que brilha ao nível do tórax; visualizará um azul completamente deslavado à garganta e por último um azul pálidos no cimo do crânio e, aí, fará repercutir o vosso jorro de luz mental contra o cimo do crânio para fazê-lo surgir entre os dois olhos, visualizando a cor violeta.

Esta subida progressiva através das cores de temperatura deverá passar, se nos recordamos, do vermelho pálido ao nível do chacra MULADHARA logo, elevando-se lentamente com os cores alaranjadas cada vez mais pálidas, amarelas, brancas, azuis destemperados, azul pálido e por fim roxo.

Renove várias vezes esta meditação de concentração sobre as cores de temperatura.

Fim do exercício.

5° exercício:

Retome os exercícios de rotação de pensamento sobre um chacra, aquele que deseja, mas acrescentará um mantra, isto é, uma sílaba ou um grupo de sílabas que não terá forçosamente um sentido. Um mantra actua unicamente pelo seu ritmo e suas ressonâncias analógicas.

Exemplo: se pronunciamos RÔ… RÔ… RÔ… Que lhe sugere? Uma idéia de rotação. Isso é um mantra.

Para compreender como pode construir os seus mantras em função do objectivo procurado, refira-se ao livro do Doutor LEFEBURE *O nome natural de Deus OM e os Mantras* no qual encontrará a lógica da construção dos mantras.

Algumas sugestões de mantras:

LO...LO...LO...LO... quando o pensamento gira num sentido.
OL...OL...OL...OL... quando o pensamento gira no sentido oposto.

Ou bem
RO...RO...RO...RO... quando o pensamento gira num sentido.
OR...OR...OR...OR... quando o pensamento gira no sentido oposto.

Mas pode utilizar muitos outros mantras:

- para SAHASRARA: o mantra hindu OM ou o AOM zoroástrico.
- para AJNA: OM ou AOM
- para VISUDDHA: FOU ou PFUN
- para ANAHATA: SIM ou TSIN
- para MANIPURA: HAM ou YAM
- para SVADHISTHANA: RA ou RAM
- para MULADHARA: KRA

Para este exercício, imaginará que um jorro de faíscas sobe através do eixo do corpo
A principal condição a respeitar - e que é a mais importante que a pronunciação própria - é o ritmo ao qual vai repetir os mantras. Para isso, utilizará o metrónomo, aparelho que serve aos músicos ou o Mantratron. Regule o aparelho de modo que produza claqueamento por segundo ou, ainda melhor, regule sobre 1,25 segundo.

No início do seu treino metrónomo, o mantra será pronunciado sobre cada claqueamento.

Treine-se várias vezes a repetir um mantra bem em ritmo.

Fim do exercício.

6° exercício:

Neste estado do seu treino, vai adicionar uns exercicios de respiração que são indispensáveis, não se esquecendo que para um grande número de yoguis, Kundalini eléva-se durante as retenções de ar e sobretudo durante a retenção com os pulmões cheios. É de resto, durante as retenções que vos será mais fácil representar uma corrente luminosa que sobe através do eixo do corpo.

Retome os exercícios descritos no *Pneumoféno ou a respiração que abre as portas do além.*

10° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 5

Seis Mandalas vos são propostos. Pode conservar o mesmo mandala duma sessão sobre a outra ou alterar a cada sessão.

1° exercício:

Imagine uma corrente em turbilhão ascendente, com base no períneo e ascendendo ao longo da coluna vertebral até ao cimo do crânio, seguidamente gira em movimento turbilhante em redor do corpo. Tome cuidado em fazer bem girar o pensamento no sentido dos ponteiros de um relógio *(ver a Máquina a fazer subir a Kundalini volume 1 e volume 2).*

Sugestão de mantras:
RA - SI - FU para a ascensão.
FU - SI - RA para a descida.

Treine-se algum tempo sobre esta meditação de sentido constante do pensamento sobre o plano vertical.

Fim do exercício.

CONTINUAÇÃO DOS EXERCÍCIOS AVANÇADOS

Para os exercícios seguintes, deve manter **um sentido constante de rotação no pensamento.**
Faça a cada dia um exercício novo.

1° exercício:
Imagine uma corrente em turbilhão ascendente, com base no períneo e ascendendo ao longo da coluna vertebral até ao cimo do crânio. Durante a fase ascendente, a corrente gira no sentido dos ponteiros de um relógio. No cimo do crânio, fazer repercutir esta corrente luminosa para a fazer sair pelo 3° olho no sentido oposto dos ponteiros de um relógio. E por último projecte esta corrente de pensamento sobre o seu Giroscópio virtual.

Fim do exercício.

2° exercício:
Imagine uma corrente sinusoida ascendente com base no períneo e ascendendo ao longo da coluna vertebral até ao cimo do crânio. Após a ter feito saltar pelo cimo do crânio, faça voltar num movimento em tubilhão à volta do corpo, no sentido dos ponteiros de um relógio.

Fim do exercício.

3° exercício:
Refaça os exercícios precedentes com a variante seguinte:
Em vêz de projectar a corrente luminosa sobre o Giroscópio virtual, projete-a sobre seu duplo que vê penetrado pela corrente. Pode imaginar o seu duplo no sítio da sua escolha.

Fim do exercício.

4° exercício:
Refaça os três primeiros exercícios com a variante seguinte:

Em vez de projetar a corrente luminosa sobre o Giroscópio virtual projeta-a sobre uma pessoa de sua escolha que verá penetrada por esta corrente de luz. Pode imaginar esta pessoa no lugar que deseja.

Fim do exercício.

5° exercício:

Refaça o primeiro exercício, com a variante seguinte:
Em vez de projectar a corrente luminosa sobre o Giroscópio virtual projecte-a em direção do cosmo onde você imaginará o seu duplo mais penetrado por esta corrente luminosa.

Fin do l'exercice.

6° exercício:

Imagine uma corrente sinosoida ou turbilhonante ascendendo do períneo e que se eleva ao longo da coluna vertebral até ao cimo do crânio, volta a descer até à nuca, e projecta correntes luminosas numa esfera em rotação situada por tráz de si, para explodir, sobre o mundo em forma de jorros de luz.

Este exercício da esfera é praticado pelos lamas tibetanos. Na religião católica e ortodoxa, é exprimido pela posição do padre que volta as costas ao público.

GALIP insistiu muito neste exercício varias vezes.
Yogananda vai no mesmo sentido afirmando que o corpo etérico se "alimenta" pelo centro da nuca.

Héctor Durville descreve os frescos egípcios nos quais se vê o duplo conectado ao corpo pela nuca.
O chefe dos dervixos giratórios conecta a distância com a nuca de cada participante.

Fim do exercício.

Observação filosófica:

Tudo o que está no espírito se realisa um dia na matéria. É por essa razão que temos que ter muita atenção com os nossos pensamentos e muito particularmente durante a prática dos exercícios iniciadores.

Meditar sobre o que gostariamos de ser prepara a realização desta idéia, mesmo que seja feito numa outra vida…

Dr LEFEBURE

11° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 3, 4 ou 5
Trabalho com o Giropulsar.

Para este exercício, deve instalar previamente em frente do seu écrã uma pequena lâmpada – um spot pequeno – equipado de uma lâmpada de 60 a 75w no máximo.

Será ligada sobre o Giropulsar e orientada em direção do écrã a uma distância de perto de 50 cm.

Reúne assim duas condições para provocar o despertoar de Kundalini: turbilhão e pulsação.

Este modo de trabalho é muito poderoso devido à utilização, ou mais precisamente devido ao acréscimo do Giropulsar ao Giroscópio Virtual. Por este facto não é recomendado às pessoas epilépticas.

Naturalmente, convirá escolher um pensamento durante o exercício, ou seja de praticar uma das meditações pelas quais está agora perfeitamente rodado.

EXERCÍCIO

Lance a rotação do Giroscópio virtual selecionando o nível 3, 4 ou 5. Ligue o Giropulsar e ajuste-o um pouco abaixo do máximo de pulsações.

Seguidamente procure a velocidade de rotação do seu Giroscópio virtual que lhe permite sentir a rotação do pensamento mais forte.

Sem parar o Giroscópio virtual nem o Giropulsar, feche os olhos e, durante 3 minutos, continue fazendo girar a sua imagem mental.

ÍNDICE

Kundalini e sexualidade 4
O amor extasico. Esoterismo e sexualidade 10
Programa de treino da meditação Giroscópica 15
Necessidade de trazer o seu testemunho 17
Os ritmos na natureza 18
A meditação Giroscópica 18
A função rotatória do cérebro 21

KUNDALINI TRAINING GIROSCÓPIO VIRTUAL
KUNDALINI: Potência do pensamento ritmado 22

MANUAL DOS EXERCÍCIOS do Giroscópio Virtual 24

I -EXERCÍCIOS PRELIMINÁRES
EXERCÍCIOS PRELIMINARES 25
2° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 1 27
3° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 1 28
4° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 1 28

II EXERCÍCIOS PROPRIAMENTE DITOS
A) EXERCÍCIOS BÁSICOS COM FIGURA GEOMÉTRICA . . . 29
5° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 1 29
6° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 1 29

B) EXERCÍCIOS BÁSICOS COM MUNDO VEGETAL
7° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 2 30

C) EXERCÍCIOS BÁSICOS COM O PONTO DE CONCENTRAÇÃO
8° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 3 30

D) EXERCÍCIOS AVANÇADOS
9° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 4 31
10° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 5 36

CONTINUAÇÃO DOS EXERCÍCIOS AVANÇADOS 37
11° NÍVEL DE EXERCÍCIOS: NÍVEL 3, 4 ou 5 40
Trabalho com o Giropulsar 40

A Escola do Doutor LEFEBURE,
Primeiro Centro de Ensino das Técnicas Iniciadoras aplicadas, prossegue a investigação e a divulgação dos trabalhos do Doutor Francis LEFEBURE, empreendidos desde o dia 7 de Agosto de 1945.

www.fosfenismo.com

Scuola del Dottor Francis LEFEBURE

MANUALE DI ISTRUZIONI DEL GIRASCOPIO VIRTUALE

Kundalini Training

Edizioni PHOSPHENISME

Addestramento alla meditazione Girascopica

Kundalini Tomo III – Manuale di istruzioni

Il manuale di accompagnamento:

Secondo tutti i testi tradizionali dello yoga,
Kundalini sale a seguito di uno sforzo mentale.
Qual è dunque questo sforzo mentale così importante
da permettere di ottenere la sua salita?
Se ci riflettiamo, ci renderemo conto che abbiamo una
intensità insolita del pensiero nel momento del desiderio sessuale.
Il desiderio sessuale è un serbatoio immenso ed inesauribile
di Forza Mentale per colui che impara ad attingervi.
Prima, però, è bene imparare a conoscerla e soprattutto
a rendersene padroni.
L'eiaculazione sta al mondo fisico
come la salita di Kundalini sta al mondo dello spirito.
Ma l'uno non va senza l'altro.

© Tutti i diritti di traduzione e di riproduzione totale o parziale riservati per tutti i Paesi.

DU MEME AUTEUR

• L'INIZIAZIONE SUBUD
O trasmissione della grande forza di vita attraverso l'oscillazione del punto di concentrazione.

• IL MIXAGGIO FOSFENICO IN PEDAGOGIA
Sviluppo della memoria, dell'intelligenza, della creatività e dell'intuizione con la mescolanza dei pensieri ai fosfeni.

• IL PNEUMOFENE
o la respirazione che apre le porte dell'al-di-là, seguito da FOSFENISMO e pensiero ritmato.

• ESPANSIONE CEREBRALE
Attraverso l'audizione alternata.

• L'INIZIAZIONE DI PIETRO

• YOGA DEI DUE SECONDI

• DALLA RUOTA DELLA PREGHIERA ALLA DINAMO SPIRITUALE
o la macchina per far salire KUNDALINI Tomo I

• KUNDALINI Tomo II

• LA CHIAVE DELLE MANIFESTAZIONI SOVRANNATURALI
Lourdes e il Fosfenismo

• FOSFENISMO E SVILUPPO DELLA VEGGENZA
Nuova spiegazione dell'origine delle religioni

• L'ESPLORAZIONE DEL CERVELLO
Attraverso le oscillazioni dei fosfeni doppi

• POTENZA DEL CRISTIANESIMO
Magia cristiana

• IL FOSFENISMO IN ALTO-VOLTA
Condensato di conversazioni con il Maestro PACERE TITINGA

• ESPERIENZE INIZIATICHE
Tomo I. La via sensoriale

• ESPERIENZE INIZIATICHE
Tomo II. Visioni e sdoppiamenti

• ESPERIENZE INIZIATICHE
Tomo III. Dondolamenti mistici

• LO SVILUPPO DEI POTERI SOVRANNATURALI DELLO SPIRITO
Attraverso il pensiero al sesto di secondo

• OM,
il Nome naturale di Dio e i mantra

• FOSFENISMO E DERVISCI ROTANTI

• LE OMOLOGIE
O la luce dell'Asia di fronte alla scienza

• LA RESPIRAZIONE RITMICA
E la concentrazione Mentale

La Luce è un'energia che produce delle sincronizzazioni tra le cellule cerebrali, accelerando e amplificando i processi fisiologici. La breve fissazione di una sorgente luminosa provoca dunque l'apporto di un'energia supplementare nell'insieme della massa cerebrale, il che migliora le capacità mentali (memoria, concentrazione, ideazione, creatività, iniziativa, etc.), quindi l'intelligenza nel suo insieme.

La straordinaria scoperta del Dottor LEFEBURE è che:
"LA MESCOLANZA DI UN PENSIERO AL FOSFENE TRASFORMA L'ENERGIA LUMINOSA IN ENERGIA MENTALE".

I fosfeni sono le macchie di colore cangiante che si percepiscono in oscurità dopo la breve fissazione di una sorgente luminosa. Il "Mixaggio Fosfenico" consiste nel mescolare un pensiero al fosfene.

Il Mixaggio Fosfenico è un NOTEVOLE METODO DI SVILUPPO PERSONALE per migliorare le proprie prestazioni, applicabile a qualsiasi età, quale che sia il livello di difficoltà e in tutti i campi della vita.

Scuola del Dottor Francis LEFEBURE

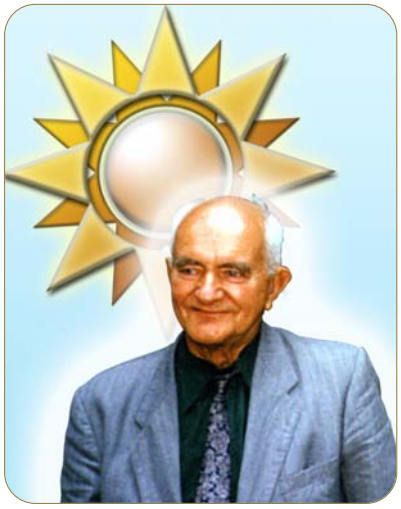
MANUALE DI ISTRUZIONI DEL GIRASCOPIO VIRTUALE

Kundalini Training

1° edizione: Edizioni PHOSPHÉNISME
versione PDF.

I.S.B.N. : 2-906904-19-8
Deposito legale: 2009

© Tutti i diritti di traduzione e di riproduzione totale o parziale riservati per tutti i paesi.



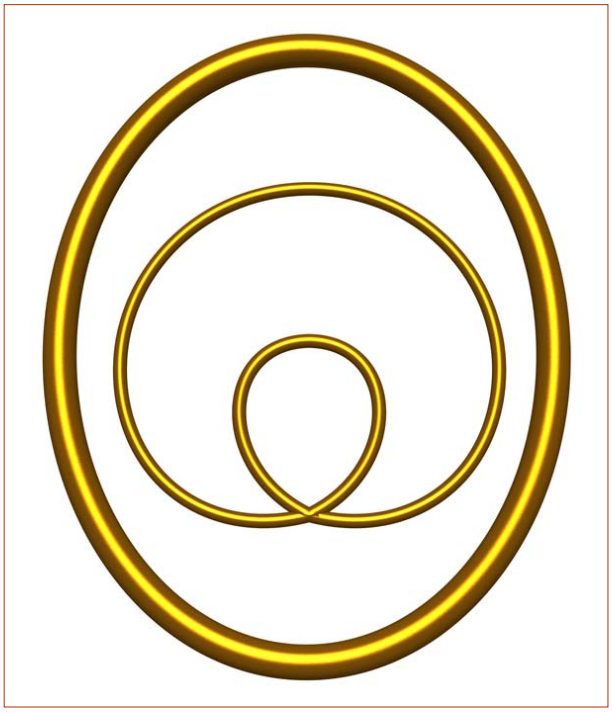
Dottor Francis LEFEBURE

- Anziano Esterno degli Ospedali di Parigi.
- Medico Anziano del Servizio di Sanità scolastica.
- Medaglia d'Oro e Premio al Concorso Lépine, 1963.
- Medaglia d'Oro al Salone Internazionale degli Inventori di Bruxelles, per l'azione sul cervello dell'apparecchio ad audizione alternata, 1964.
- Medaglia d'Argento al Salone Mondiale degli Inventori di Bruxelles, nel 1975 per il metodo del «Mixaggio fosfenico in pedagogia».

Per qualsiasi informazione: Edizioni PHOSPHENISME
Scuola del Dottor Francis LEFEBURE
(Centro Principale)

http://www.fosfeni.com

® Marchio depositato per i libri, gli apparecchi, le registrazioni audio e il metodo pedagogico



Simbolo del FOSFENISMO

La chiocciola di Pascal (al centro dell'uovo cosmico nell'insegnamento esoterico occidentale) è il simbolo di analogia tra il macrocosmo, il mediocosmo e il microcosmo.
Abbiamo scelto questa curva come simbolo del Fosfenismo perché è una sorta di spirale. Essa è dunque il simbolo della forza originale in ogni cosa, che ha una struttura vorticante, che si tratti della nebulosa che dà nascita ai sistemi stellari, della spirale di cromatina al vertice della prima mitosi dell'uovo o del turbinio del sangue nel cuore che è il centro della vita fisica.

Origine della parola FOSFENISMO

"Il Dottor LEFEBURE ha creato la parola FOSFENISMO® facendo ciò che in grammatica si chiama neologismo per restrizione, a partire dalla parola fosfene, la cui radice principale significa luce e ricorda Febo, il Sole".

KUNDALINI E SESSUALITA'

di Daniel STIENNON

La salita di Kundalini è legata a diversi fattori di cui il Dottor LEFEBURE ha lungamente esposto i dati, principalmente nei due libri che trattano questo argomento. Ma c'è un punto che svilupperò un po' di più perché mi sembra importante: è il rapporto tra Kundalini e l'attività sessuale perché, classicamente, Kundalini è strettamente legata a questa funzione.

L'importanza della sessualità nella ricerca della salita di Kundalini deve avere altrettanto spazio nella mente che la scelta degli esercizi di meditazione girascopica.

Sarà utile, prima di proseguire questa trattazione, che rileggiate in Kundalini Tomo 1 le pagine: "Effetti sulla sessualità della rotazione mentale sostenuta con l'ausilio del Girascopio virtuale. Sublimazione della sessualità con la meditazione girascopica".

Kundalini, secondo tutti i testi tradizionali dello yoga, sale a seguito di uno SFORZO MENTALE. Qual è lo sforzo mentale che permetterebbe di giungere più facilmente alla sua salita?

Se ci riflettiamo, ci renderemo conto che il momento in cui abbiamo un'intensità insolita del pensiero è il momento del DESIDERIO SESSUALE.
Il desiderio sessuale è un serbatoio immenso e inesauribile di FORZA MENTALE per chi sa imparare ad attingervi.

Ma, prima di attingervi, conviene imparare a conoscerlo e soprattutto rendersene padroni. Anche a chi avesse una predisposizione al risveglio di questa energia, e a maggior ragione a quelli che non l'avessero, ci sembra utile dare delle indicazioni che faciliteranno questa ricerca.

Poiché Kundalini è legata all'attività sessuale, per chiarezza di esposizione classificheremo gli studenti, molto sommariamente e senza entrare nei dettagli, in 4 categorie. Sarà largamente sufficiente per cogliere il senso di questo studio, contando sul buon senso di ciascuno per valutare la categoria a cui pensa di appartenere.

1 - Quelli che sono nella media: hanno dei rapporti sessuali regolari (secondo i sondaggi, la media si situerebbe al di sotto di un rapporto alla settimana. Per i giovani che hanno meno di 5 anni di vita di coppia: due-tre rapporti alla settimana). Faranno parte di questo gruppo anche quelli che hanno un'attività "stagionale".

Apriamo una parentesi: esiste una differenza fondamentale tra l'attività sessuale dell'uomo e quella della donna. Tale differenza deriva dal fatto che al momento della pubertà l'uomo ha bisogno di praticare la masturbazione per svilupparsi, mentre una donna può raggiungere benissimo il suo sviluppo senza neanche avere bisogno di toccarsi.

Per l'uomo bisogna distinguere due pratiche: fare sesso e fare l'amore.

Fare sesso, o "tirare un colpo" è molto spesso un bisogno vitale per la grande maggioranza degli uomini. In nessun caso questo atto permette loro di raggiungere l'orgasmo, e neanche un livello di piacere interessante; questa pratica deve essere piuttosto considerata una "valvola di sicurezza" che permette all'uomo di eliminare tensioni e stress.

"Fare l'amore" racchiude piuttosto un insieme di aspetti psicologici legati al mondo emotivo. "Fare l'amore", quando è fatto bene, può letteralmente "svuotare", ancora di più se con questi giochi amorosi l'uomo (o la donna) ha raggiunto l'orgasmo, caratterizzato da qualcosa che assomiglia ad un micro-coma e che si avvicina molto fortemente a certe esperienze di estensione di coscienza in cui si perde ogni nozione relativa al tempo e allo spazio.

L'orgasmo è qualcosa di divino dato all'uomo per ricordargli che in lui esistono delle forze speciali che lo collegano alla "Creazione".
L'orgasmo può essere considerato uno stato mistico, uno stato religioso, perché è frutto di una comunione con il sacro.

Nella ricerca di Kundalini, converrà all'uomo moderare questi due aspetti della sessualità. Il problema si pone per la donna in maniera diversa. Non avendo le stesse necessità fisiche dell'uomo all'inizio del suo risveglio, può tranquillamente passare dei lunghi periodi di astinenza e di assenza di contatti fisici.

2 - Quelli per cui il sesso ha molta importanza : hanno dei rapporti sessuali importanti e un'attività mentale su questo argomento altrettanto importante.

3 - Quelli che reprimono in parte la loro sessualità : hanno dei rapporti sessuali molto irregolari e pochissima attività intellettuale erotica.

4 - Quelli che reprimono completamente la loro sessualità : non hanno praticamente mai rapporti e non hanno fantasie erotiche.

Naturalmente il primo gruppo, quello che è nella media, costituisce il miglior gruppo per portare a buon fine questo studio. Ora, si potrebbe pensare che siano le persone con un'attività sessuale rallentata, per così dire nulla, ad essere i soggetti migliori. In realtà è nell'equilibrio e non nell'eccesso che si trova la chiave per la liberazione di questa forza.

Tuttavia nulla è semplice, e la logica "KARMICA" farà sì che sarà la conoscenza delle proprie pulsioni, e dopo essere stati guidati per liberarsene, che si accederà ad un risveglio totale di questa energia.

La logica "KARMICA" vuole che siano quelli che non hanno pulsioni a progredire più in fretta. Ma tutto è relativo, perché senza pulsioni l'energia del pensiero è meno forte. E come essere sicuri che la persona "senza pulsioni" non sia oggetto di una repressione? Solo un Iniziato potrebbe risolvere il problema dicendo al postulante se è sulla buona strada.

La differenza tra i gruppi 2, 3 e 4 è che il secondo gruppo trabocca di attività mentale erotica, addirittura pornografica. Chi appartiene a questo gruppo avrà dunque grandi difficoltà a praticare l'esercizio di **TRASMUTAZIONE DELL'ENERGIA SESSUALE IN ENERGIA SPIRITUALE.** Ogni cosa deve essere meritata e bisogna essere all'altezza di ciò che si desidera; la ricompensa che si otterrà varrà di gran lunga tutto il lavoro che si sarà fatto su se stessi.

Tutti hanno già sperimentato che una scena ben immaginata porta con sé una fortissima pulsione sessuale. Tutto il lavoro consisterà dunque, quando una pulsione si fa strada, nel lasciarle raggiungere normalmente il pensiero, abbastanza da fargli acquisire l'ampiezza che si conosce in quei momenti, ma prima che questo pensiero prenda troppa importanza, con uno sforzo CAMBIATE TUTTI I VOSTRI PENSIERI IN UN PUNTO DI

CONCENTRAZIONE CHE VORTICA. In questo modo, nessun rischio di perturbazione mentale. Proprio il contrario, perché questa attività mentale erotica è naturale e, facendola passare nel punto di concentrazione, sarà tutta la moralità del soggetto a trovarsi elevata.

Così i pensieri grossolani e pesanti saranno trasformati in rapporti sottili, pieni di raffinatezza e di delicatezza. Converrà quindi che il vostro punto di concentrazione assorba una parte dell'energia dei vostri pensieri precedenti. Certo non sarà sempre facile, perché bisogna contemporaneamente lasciar venire dei pensieri e poi abbandonarli per trasformarli in un altro pensiero: quello dell'oscillazione e del turbinio del punto di concentrazione che, partendo dal perineo, dovrà elevarsi attraverso l'asse del corpo in un movimento vorticoso fino alla sommità della testa. Poi bisognerà far uscire il punto di concentrazione e farlo roteare sopra di sé.

Ma la cosa più importante, in un primo tempo, è imparare a trasformare le proprie pulsioni sessuali in ENERGIA MENTALE, ovvero partendo da una scena legata al mondo fisico, daremo al nostro punto di concentrazione una forza inabituale.

REGOLA IMPORTANTISSIMA

Quando viene in mente un pensiero legato all'attività sessuale, bisogna trasformarlo immediatamente in oscillazione del punto di concentrazione. In teoria è semplice, ma in pratica va diversamente, e per sostenersi in questo lavoro su se stessi, bisogna tenere a mente certi concetti.

Si dice che "colui che domina i propri impulsi sessuali è come un cocchiere che riesce a condurre una diligenza trainata da mille cavalli".

Si può capire che chi ha un'attività sessuale nella media avrà più facilità ad operare questa trasmutazione. Tuttavia cerchiamo di capire bene che non si tratta di castità come predicano la chiesa cattolica e diverse religioni o lo Yoga e le vie mistiche, ma si tratta di fare astrazione per qualche tempo da ogni sperpero di energia; per l'uomo deve essere bandita qualunque eiaculazione per un periodo di almeno 6 mesi a partire dal giorno in cui comincia l'addestramento per giungere al risveglio di questa formidabile potenza che è Kundalini.
Tuttavia, ammettiamo che qualche eccezione sia non soltanto autorizzata,

ma anche salutare, perché questo lavoro deve essere fatto con un minimo di sforzo e deve essere realizzato naturalmente. In nessun caso deve diventare ossessivo.

L'ideale sarebbe che la coppia si sottomettesse a questo addestramento per un tacito accordo. E quando il bisogno di comunione fisica si dovesse far sentire troppo, converrà non precipitare le "cose", ma piuttosto prevedere una o due ore per continuare contemporaneamente a "lasciar salire il piacere" e, attraverso questa sovreccitazione, far roteare il pensiero. Le carezze, il tocco delicato e il pensiero ritmato concorreranno a rendere l'atto di una voluttà incredibile. E se in più la coppia si conosce bene sessualmente, al punto da riuscire a sentire il momento in cui si potrà gioire insieme (il che implica che ci debba sempre essere uno dei due che aspetta l'altro), la rotazione del pensiero sul sesso del partner permetterà loro di raggiungere un livello di piacere mai uguagliato.

Adesso possiamo capire meglio perché i mistici e le religioni predicano l'astinenza. Tuttavia, non avendo saputo analizzare chiaramente i fenomeni, ne sono seguiti degli eccessi perché, ad esempio, dietro la porta della loro cella i monaci hanno un bastone per aiutarsi ad infilare la camicia nei pantaloni per non toccarsi…Ma quanto di loro hanno difficoltà a sopportare l'astinenza! Naturalmente, con il tempo, ci si abitua a tutto…

Altra grossa differenza tra l'uomo e la donna: in generale l'uomo con meno di 40 anni prova dei grossi bisogni a livello sessuale. Quante donne ho sentito affermare: "Non pensa che a quello". Invece a 40 anni le cose si invertono ed è la donna che prova i maggiori desideri sessuali. Che incompatibilità, che disarmonia, che inversione, e tuttavia è così semplice da equilibrare nel momento in cui la conoscenza del piacere sessuale è acquisita!! Così molto spesso l'uomo con meno di 40 anni si perde nelle sue pulsioni e la donna con più di 40 anni nella sua frustrazione. E alla fine, è solo arrivando a 50 anni che l'uomo e la donna possono intravedere una soluzione, ma non è ormai troppo tardi in tutti i sensi…?

Per tornare alla nostra ricerca di questa trasmutazione, essa non può dunque prodursi a meno che l'attività mentale non prenda una forza speciale. Ecco perché lo studio della sessualità è indispensabile per arrivare al risveglio di una Kundalini potente, soprattutto per la forza che imprime al pensiero e per il meccanismo inverso a quello dell'eiaculazione.

L'eiaculazione sta al mondo fisico come la salita
di Kundalini sta al mondo dello spirito.
Ma l'uno non va senza l'altro.

Freud, per primo, legava tutte le attività dell'uomo alla sessualità. Benché non abbia sviluppato niente sulla sessualità e sull'esoterismo, fa emergere molto nettamente che l'attività sessuale è importante nell'esoterismo e nelle tecniche iniziatiche.

Numerosissime testimonianze ricevute da persone che praticano gli esercizi iniziatici descrivono una condizione simile a quella degli yogi che trascorrono una gran parte del loro tempo ad idolatrare delle dee in miniatura sui loro Chakra. Quello che si sa meno è che questi yogi cristallizzano talmente il loro pensiero su queste divinità che arrivano persino a renderle "viventi", al punto da riuscire a fare l'amore con loro. Si trovano in una situazione paragonabile a quella della ragazza che, per facilitare il suo piacere sessuale, immagina un bel principe affascinante che la prende tra le sue braccia.

Noteremo semplicemente che in questi due casi, quello dello yogi e quello della ragazza, entrambi sono partiti dall'immaginario per arrivare verso la più fantastica esperienza sensuale che si possa sognare.

Ma con la pratica del Girascopio virtuale ci sarà un'amplificazione del desiderio prodotta dal pensiero ritmato che, ricordiamo, è il primo stadio che porta a Kundalini, e che arriverà fino a provocare l'amore estatico.
Poiché il pensiero ritmato amplifica i pensieri e i sentimenti, produrrà questa esperienza particolare: l'amore "in astrale".

Chiunque abbia realizzato almeno una volta nella vita questa esperienza sorprendente di fare l'amore "sdoppiato", non può impedirsi di ripensare a quel momento indimenticabile. E chi ha la fortuna di avere un'attività mentale sufficientemente forte ha potuto accorgersi che questo genere di fenomeno non era troppo difficile da riprodurre perché, come la maggior parte delle esperienze, **molto spesso basta ripensare in un fosfene a ciò che si è già ottenuto per ottenere una continuità nelle esperienze successive.**

Era lo scopo del tantrismo originario. In seguito certe scuole di yoga si sono allontanate da questo tantrismo puramente mentale e si sono imbarcate nella ricerca del piacere fisico. Oggi si incontrano entrambi i tipi di insegnamento, ma è evidentemente il secondo ad aver riscosso l'interesse più grande.

La sessualità è alla base della vita perché è dall'atto sessuale che nasce la vita. La sessualità è alla base della trasformazione e della mutazione del giovane ragazzo in uomo e della giovane ragazza in donna. La sessualità è alla base della spiritualità perché quali che siano le credenze, è con la trasformazione dell'attività sessuale in energia mentale che si raggiunge non soltanto la sublimazione dei sensi, ma il contatto con il divino, con Dio.

Riassumendo:

Come tutte le esperienze, il Risveglio di Kundalini è legato alla creazione di connessioni neurologiche in certe zone del cervello.
La pratica della meditazione Girascopica facilita queste connessioni. Ma per ottenere delle esperienze di una grande intensità, l'attività sessuale fisica deve rimanere misurata, così come l'attività sessuale mentale che deve, quanto a lei, essere utilizzata a ragion veduta.

Come conclusione a questi due piccoli testi introduttivi agli esercizi di meditazione Girascopica:

1) Se ricercate semplicemente l'esperienza di una salita di Kundalini classica, è inutile che vi atteniate a regole strette.
Cercate semplicemente di far girare il vostro pensiero in un fosfene rotativo. Questo basterà a creare le connessioni neurologiche, soli elementi che agiscono su questo risveglio.
Per maggiori informazioni, vedere anche *Chromos N°3* nel quale potrete leggere le testimonianze di coloro che sono riusciti ad ottenere la salita di Kundalini.

2) A parte qualche persona dalla struttura psicologica molto fragile, nessuno si è mai lamentato di questo risveglio.

Per riassumere i punti 1 e 2: non correrete alcun rischio se seguite i consigli del Dr LEFEBURE e se vi attenete esclusivamente a ciò che espone.

PER QUELLI CHE DESIDERANO ANDARE BEN AL DI LA' DELLE MANIFESTAZIONI CLASSICHE LEGATE AL RISVEGLIO DI KUNDALINI:

1) Se vi sentite attratti da questa forza, dovrete accedere a certe conoscenze non libresche del tipo di quelle che ho cercato di farvi intravedere con questi due testi introduttivi.

2) Rifuggite assolutamente dalle persone che parlano male di queste esperienze. Molto spesso lo fanno per meglio dissimulare la loro ignoranza al riguardo. Nella vita non c'è nulla di assolutamente bianco o assolutamente nero, come insegna il TAO. Nulla è solo Bene e nulla è solo Male. Occorrono molta saggezza e molta circospezione per dare un giudizio, e questo giudizio deve essere retto dalla "posizione di riserva (Iniziatica)" in tutti i sensi del termine. Sfortunatamente i Maestri di vita sono rari e numerosissimi sono gli ignari.

Così, se una persona vi racconta che ha avuto delle esperienze spiacevoli, non pensate che questo succederà anche a voi. Ci sono tante esperienze quanti individui, e lo stato psicologico del soggetto condiziona il livello delle sue esperienze. "Ditemi quali sono le vostre esperienze e vi dirò i

problemi psicologici che ostacolano il vostro progresso verso questa via di luce".

3) Arrivati a questo stadio, attraverso ciò che gli esercizi vi apportano, noterete anche una evidenziazione delle vostre pulsioni e delle vostre aspirazioni più profonde. Questa sarà allora per i più in gamba, i più audaci, i più battaglieri, i più svegli e soprattutto i più saggi una chiave capitale per la loro "liberazione". Per saggi bisogna intendere coloro che sono più capaci di cogliere l'opportunità di fare questo lavoro su se stessi.

4) Evitate l'eccesso di letteratura e l'inquinamento intellettuale esoterico perché, molto spesso, i libri non fanno che raccontare delle storie distillate da altri, arrangiate dall'autore in base alle sue credenze e racchiudono solo poco vissuto reale. Perché per riuscire a trascrivere del vissuto bisogna fare degli sforzi, e anche un grosso lavoro su se stessi, così come è più facile guardare uno sport in TV piuttosto che praticarne uno. E tuttavia negli uffici chi molto spesso ne parla di più sono proprio questi sportivi "della domenica"…

5) E se ci fosse qualche rischio a spingersi troppo lontano? Malgrado gli incidenti iniziali, l'uomo è comunque riuscito a camminare sulla Luna…

E se ci fosse qualche rischio a spingersi troppo lontano? Malgrado gli incidenti iniziali, l'uomo è comunque riuscito a camminare sulla Luna…

La spiritualità attraverso il vissuto, attraverso le esperienze, molto pochi la praticano. Perché? Perché nessuno sa come fare. Allora capirete bene che in questo campo siete dei pionieri che, con tutti i rischi che questo comporta, hanno la missione di aprire infine una via verso la spiritualità che non sarà più basata su credenze o su interpretazioni – più o meno infarcite di simbolismo – ma su una spiritualità nel senso Iniziatico del termine, cioè che passa attraverso il vissuto…e che vissuto!

Conclusione generale:

Ho scritto questo libretto in uno stile diverso da quello che mi è solito. Se l'ho voluto così, in un linguaggio diretto, è per farvi meglio prendere coscienza del campo che desiderate affrontare.

D'altra parte, la massa di esercizi data dal Dottor LEFEBURE nei suoi due libri potrebbe sviare molto in fretta le persone che non hanno più l'abitudine di studiare. Nella nostra epoca in cui si ricerca la facilità questo manuale dovrebbe incoraggiare, spero, ancora di più la pratica e rispondere alle richieste di coloro che si sentono un po' superati dal livello a cui il Dottor LEFEBURE ha collocato i suoi lavori.

PROGRAMMA DI ADDESTRAMENTO ALLA MEDITAZIONE GIRASCOPICA

Introduzione

Questo libro è tratto dai lavori del Dottor Francis LEFEBURE, in particolare dai suoi due libri *Dalla ruota della preghiera alla dinamo spirituale o la macchina per far salire KUNDALINI*, *Tomi 1 e 2*, ma anche da nuove osservazioni che, anche se non cambiano nulla alle scoperte del Dottor LEFEBURE, ne chiariscono tuttavia alcuni aspetti.

Questi adattamenti e questi consigli vi sono dati da Daniel STIENNON, che è stato l'assistente del Dr LEFEBURE per un po' più di 7 anni.
Erede spirituale del Dottor Lefebure, è alla testa delle Edizioni Phosphénisme e della Scuola del Dr Lefebure.

Il Dottor LEFEBURE è deceduto il 19 marzo 1988 a Parigi all'età di 72 anni. Per maggiori precisazioni sulla vita e le opere di questo incredibile ricercatore potete leggere il primo numero della collezione CHROMOS *L'Iniziazione suprema.*

Prima della lettura di questo fascicolo è necessario, e persino indispensabile, aver letto i due libri *Dalla ruota della preghiera alla dinamo spirituale, o la macchina per far salire KUNDALINI, Tomi 1 e 2*, quest'ultimo essenzialmente composto di esercizi.

Inoltre, per progredire in questa ricerca del risveglio di Kundalini è importante che rispettiate i seguenti punti:

abbiamo potuto osservare che nei bambini le vie neurologiche si creano molto facilmente; stessa cosa per gli adolescenti. Ma per l'adulto la difficoltà sarà tanto più grande quanto più sarà avanti con l'età. Grazie alle numerosissime testimonianze che abbiamo ricevuto, si impone una constatazione: nei primi tempi la regolarità della pratica è di primaria importanza.

Poiché le vie neurologiche sono facili da creare nel bambino, è successo che dopo solo tre o quattro sedute di un'ora ciascuna il risveglio si produca:
• in una settimana per degli scolari
• in due o tre settimane per dei giovani adolescenti.

Ma nel caso di un adulto senza alcuna predisposizione, cioè con connessioni neurologiche difficili da realizzare, ci vorranno circa tre mesi di lavoro intensivo. Saranno necessarie per la creazione delle vie neurologiche propizie al risveglio di Kundalini due sedute di Girascopia di tre quarti d'ora ciascuna mattina e sera.

Se durante questa fase di lavoro la persona interrompe la sua pratica quotidiana per più di una settimana, comprometterà enormemente le sue possibilità di ottenere rapidamente il risultato sperato. Oltre gli otto giorni di interruzione, tutto il lavoro precedente ricade a zero.

Prendiamo il caso di una persona che pratica regolarmente per due mesi e poi interrompe il suo addestramento per otto giorni: non soltanto tutto il suo lavoro precedente tornerà a zero, ma in più, contando dal giorno in cui riprenderà l'addestramento, il tempo di tre mesi che diamo a titolo indicativo sarà moltiplicato per due, cioè le ci vorranno sei mesi di assiduo lavoro prima di risvegliare Kundalini!

Se dovesse succedervi questo, consolatevi pensando che siete ancora lontani dai tempi medi di pratica dati dalle scuole tradizionali di Yoga che prevedono tra i 18 e i 20 anni di pratica, e ancora, nel migliore dei casi!

Prima dei lavori del Dottor LEFEBURE si pensava che i "poteri" sopranormali non fossero accessibili che a individui molto rari, e soltanto dopo un'ascesa lunga e difficile. Ora, dopo l'uscita del primo volume "Dalla ruota della preghiera…" nel 1984, i risultati ottenuti con la meditazione girascopica sono stati così importanti che le osservazioni e le esperienze effettuate nel mondo intero hanno permesso al Dottor LEFEBURE di mettere a punto dei nuovi modi di utilizzo ancora più potenti.

Ecco perché questa pratica girascopica sembra proprio essere la soluzione più rapida e più potente che si conosca attualmente per provocare il risveglio di Kundalini, ed essa è anche la chiave dell'espansione cerebrale.

Ormai le tecniche iniziatiche fanno parte integrante del solido quadro della fisiologia cerebrale, e il ricercatore dallo spirito critico e pratico vede un campo di sperimentazioni senza limiti aprirsi di fronte a lui. Ormai non è più questione di credere senza poter verificare personalmente.

NECESSITA DI CONTRIBUIRE CON LA VOSTRA TESTIMONIANZA

E' raccogliendo montagne di testimonianze che il fisico Chaldni ha provato davanti agli scienziati increduli che pietre provenienti dal cielo potevano precipitare sulla Terra. Nello stesso modo, noi riusciremo a convincere gli ambienti scientifici dell'esistenza di questi fenomeni solo portando loro il numero massimo di testimonianze e spiegazioni.

In quanto centro di ricerca, è con grande piacere che leggeremo le vostre testimonianze. Per questo vi chiediamo di precisare il dettaglio degli esercizi praticati, la durata della seduta quotidiana così come la descrizione il più dettagliata possibile delle vostre esperienze. Grazie in anticipo della vostra collaborazione.

IL GIRASCOPIO
o la
Macchina per far salire Kundalini

I RITMI DELLA NATURA

Tutto è ritmo nella natura, tutto è movimento, e potremmo anche aggiungere: tutto è movimento a spirale, tutto è rotazione.

LA MEDITAZIONE GIRASCOPICA

Prima di passare allo studio della meditazione girascopica, dobbiamo definire che cosa è la meditazione.

Quando nei corsi e negli stage facciamo la domanda "Che cos'è la meditazione?", le risposte che otteniamo sono tutte legate a concetti filosofici e spiritualisti ben saldi; il che dimostra che si dà maggiore importanza all'opinione che ci si fa di una cosa o di un argomento piuttosto che ad una sua reale conoscenza. Ora, avere un'opinione su un argomento non è conoscere l'argomento. Nello studio della filosofia la prima cosa che si impara è definire sempre l'argomento di cui si parla.
Così è anche per la meditazione.

Meditare non è entrare in comunicazione con le "potenze cosmiche", come alcuni affermano. E non è neanche fare il vuoto in sé, come dichiarano altri.

La parola "meditazione" deriva dal latino meditatio, che significa esercizio. In altre parole, fare un esercizio di matematica o di parole crociate è fare una meditazione.
In un quadro iniziatico, il termine meditazione ha un significato ancorta più preciso, per il fatto che si cercano di provocare certe reazioni fisiologiche che sono all'origine dei fenomeni psichici e spirituali più avanzati. Nel campo iniziatico la meditazione consiste nel praticare gli esercizi di pensiero ritmato.

Ogni insegnamento iniziatico o religioso riposa su due basi: la fissazione di una sorgente luminosa diretta o indiretta e la pratica del pensiero

ritmato. Il pensiero ritmato si ritrova in tutte le tradizioni e in tutte le religioni.

Nella religione cattolica, il pensiero ritmato dalla preghiera e dal rosario. Quest'ultimo permette di sapere a che punto si è nel ciclo di ripetizione delle preghiere, e queste si succedono con regolarità.

Nella religione ortodossa la preghiera è associata ad un dondolamento antero-posteriore ed è accompagnata dalla fissazione della fiamma dei ceri.

Anche gli Israeliani pregano mentre fanno delle piccole oscillazioni verticali rapide. Quanto ai Musulmani, essi pregano facendo delle grandi genuflessioni.

In Giappone i sacerdoti della religione Shinto si dondolano fissando un fuoco, mentre ripetono in modo ritmico e scandito i nomi dei 108 Dei del pantheon Shinto. In Cina la tradizione taoista comprende molte pratiche di dondolamento con fissazione del sole o del suo riflesso su uno specchio, o anche con la fissazione della luna o dei suoi riflessi su una conchiglia molto lucida. I sacerdoti buddisti si dondolano sempre mentre ripetono dei mantra.

Ora, i mantra sono suoni che permettono di creare molto facilmente un ritmo nel pensiero. Anche in Tibet i Lama si dondolano durante la ripetizione dei mantra, sia fissando il sole o, più a lungo, una fiamma o il cielo luminoso; essi praticano frequentemente anche la fissazione delle stelle.

In Nord America alcune tribù indiane si riuniscono ancora una volta all'anno, per un'intera giornata, per praticare dei dondolamenti associati alla fissazione del sole (fanno la "danza del sole" per ottenere l'ispirazione). Conosciamo bene i canti indiani per il loro ritmo molto marcato. In Corea esistono ancora delle gare di altalena, che un tempo erano dei giochi mistici che avevano lo scopo di provocare l'oscillazione più forte possibile per ritrovarne poi facilmente le sensazioni, questa volta però mentalmente, il che facilitava l'esteriorizzazione della coscienza fuori dal corpo.

Come si vede la pratica dei dondolamenti e delle fissazioni di sorgenti luminose è universale. Solo la religione cattolica sembra non conoscerla

più. Tuttavia la tradizione ortodossa l'ha conservata, il che significa che faceva parte integrante del Cristianesimo originario. Inoltre in certe chiese si può ancora vedere vicino ai ceri una placca sulla quale è scritta la frase: "Pregate fissando la fiamma dei ceri". Bisogna anche notare che i colori dei fosfeni si incontrano raramente nella natura. I soli luoghi in cui si trovano le tinte esatte dei fosfeni sono le chiese e le cattedrali, sulle vetrate antiche, le cui sfumature fino ai nostri giorni non hanno potuto essere riprodotte.

Potremmo anche dare ben altri esempi più antichi, come gli affreschi ritrovati nelle tombe dell'epoca di Amenofi IV, 14° secolo prima della nostra era, dove si vedono delle danzatrici che fanno dei dondolamenti, probabilmente rituali, alla presenza del faraone. Amenofi IV lottò contro i sacerdoti di Amon Ra ai quali sottrasse l'autorità e impose il culto del sole. Assunse il nome di Akenaton per glorificare il sole Aton. Dopo la sua morte, i sacerdoti di Amon Ra scalpellarono il nome di Akenaton nei templi, nelle tombe e dovunque fosse scritto con lo scopo di cancellare ogni traccia del suo passaggio sulla Terra.

Anche tutta l'Antichità greca e romana fu segnata dalla pratica della fissazione di sorgenti luminose, e le principali divinità dei pantheon greci e romani erano dei della luce, come APOLLO, ZEUS o GIOVE. In Grecia le tombe sono ancora dotate di una piccola nicchia in cui viene collocata una lampada che viene accesa e fissata quando si va a pregare per la persona scomparsa.

Nelle diverse tradizioni i dondolamenti, il pensiero ritmato – quale che sia la sua forma – e la fissazione di sorgenti luminose dirette o indirette, sono associate spessissimo perché il cumulo del fosfene con i ritmi fisici e mentali risveglia i fenomeni psichici e spirituali più spinti.

Il fenomeno più conosciuto è quello che gli yogi descrivono sotto forma di un'energia che si eleva all'interno del corpo, sia ondulando, sia descrivendo una spirale. Questa sensazione è associata a degli stati di ipercoscienza nei quali la coscienza acquisisce una acutezza ben più grande del solito. E' questo che gli Indù hanno chiamato "Kundalini", termine che designa un'energia che prende origine dalla base della colonna vertebrale.

Gli Zoroastriani parlano dell'"Haoma", la "pianta che dona l'immortalità", e descrivono la linfa che sale all'interno di una pianta.

Alcuni hanno preso talmente sul serio questa descrizione che hanno cercato a lungo questa pianta per ottenere l'immortalità. La pianta rappresenta in effetti il corpo sottile all'interno del quale si eleva un'energia, provocando così dei fenomeni di illuminazione e donando una sensazione di eternità quando raggiunge la testa.

Mancano le parole per descrivere delle sensazioni così. Ecco perché è più facile passare attraverso delle metafore, come quella della linfa che si eleva all'interno di una pianta, per descrivere la sensazione di una corrente che si eleva all'interno del corpo, o prendere il movimento del serpente per descrivere la sensazione di un movimento sinusoidale che sale all'interno della colonna vertebrale. Gli Indù e gli Zoroastriani hanno descritto lo stesso fenomeno utilizzando quello che nel loro ambiente corrispondeva meglio a queste sensazioni e rappresentava meglio il fenomeno: la pianta per la linfa che sale e il serpente per la sua ondulazione.

Questo principio si ritrova dappertutto perché è universale, anche se lo si chiama diversamente a seconda delle regioni e delle tradizioni. Cambia solo l'utilizzo di questa forza, di questa energia. Questa energia è UNA e anima l'individuo.

LA FUNZIONE ROTAZIONALE DEL CERVELLO

I fosfeni ci danno delle informazioni molto precise sul modo in cui funziona il cervello. Ciascun comportamento del fosfene corrisponde ad un ritmo cerebrale ben preciso. Questi ritmi sono così complessi che si intrecciano e si sovrappongono, il che spiega come dopo aver fatto un fosfene lo si possa veder pulsare, dondolarsi leggermente oppure tremare scivolando nel campo visivo, o ancora eclissarsi e vorticare. Ora, se il fosfene è suscettibile di essere trascinato in un movimento di rotazione, è perché esiste un ritmo cerebrale specifico della rotazione.

KUNDALINI TRAINING
GIRASCOPIO VIRTUALE

KUNDALINI: Potenza del pensiero ritmato

La misteriosa energia di Kundalini, immortalata e mitizzata dai ferventi dello yoga, quando è stimolata, risvegliata e mantenuta, provoca degli stati di coscienza particolari che danno accesso ad una percezione spirituale molto elevata.

Quando si conosce la legge dei ritmi che regge l'attività cerebrale è facile far salire questa energia, e in più, una volta afferrato bene il principio, ci si rende conto che non è necessario alcun "guru", e ci si libera da pregiudizi tenaci che si basano solo su una cattiva comprensione e su una "poetizzazione" dei fenomeni.

La pratica della meditazione Girascopica permette l'accumulo e l'innesco dei ritmi neurologici, tanto allo stato di veglia che durante il sonno, cosa che provoca la salita di Kundalini in piena consapevolezza e senza alcun pericolo.

La pratica con il Girascopio virtuale è ideale per le persone che non riescono a visualizzare. Ora, la visualizzazione è una condizione indispensabile affinché si stabiliscano le connessioni neurologiche nelle giuste zone del cervello, cosa che permette l'accesso ai fenomeni tanto ricercati.

Quando questa energia viene risvegliata, sale lungo Sushumna, la nadi centrale mettendo progressivamente in attività i chakra, e quando raggiunge la testa si ha l'illuminazione, nel corso della quale si percepisce una luce. **Si può parlare di risveglio dal momento in cui la sensazione di rotazione diventa familiare e si accompagna ad una forza ascensionale.**

Il Girascopio virtuale mette questo risveglio alla portata di tutti.

Con questo programma, per risvegliare Kundalini, dovrete dedicare un'ora al giorno alla meditazione girascopica, e questo per un minimo di 3 mesi. I tempi sono sempre indicativi, nessuno è identico ad un altro. Ad

ogni modo, se anche vi occorressero 9 mesi per raggiungere un risultato, sarete ancora molto largamente vincenti: immaginate il tempo passato dagli yogi! La pratica ha degli effetti immediati: avrete le idee più chiare, una più grande gioia di vivere, più energia… E l'ora di addestramento è un momento molto piacevole. Per altri versi, i sogni diventano più colorati, più costruiti. Vi lasciano un'impressione più profonda. Le vostre immagini mentali diventano più nette, più luminose. Sono a volte così precise che si direbbero delle visioni. E le cose si sciolgono ad un livello inconscio, alcuni problemi psicologici scompaiono. Il Dr LEFEBURE parla di purificazione della coscienza.

Dato che il Fosfenismo è la Via sensoriale, esso implica un'osservazione degli stati di coscienza. Adottate la modalità testimone, come se foste un sapiente e seguiste con interesse un'esperienza decisiva. In queste condizioni il vostro viaggio sarà eccitante, stimolante, pieno di esperienze inedite.

MANUALE DI ESERCIZI
del
Girascopio Virtuale - Kundalini training

Lanciare il programma cliccando sulla terra.

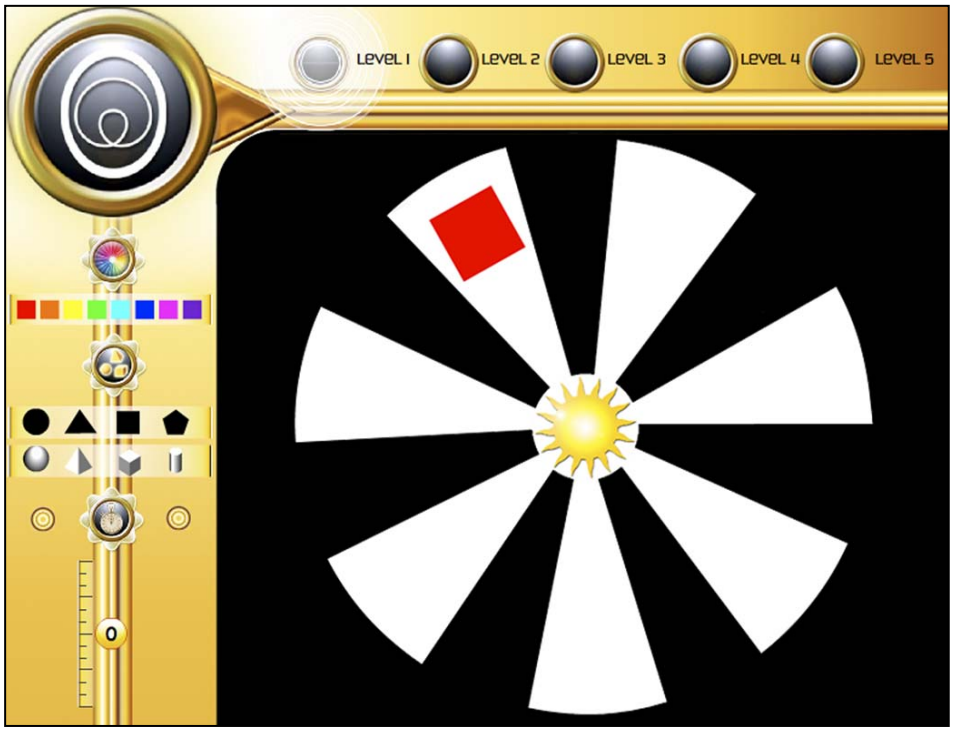
Le funzioni da conoscere: Conoscenza rapida del programma.

✳ Scegliete il senso di rotazione servendovi dei tasti di direzione dalle tastiera → ; ←
Potete anche spostare con il mouse il cursore che indica "0" lungo il righello graduato.

✳ Togliete la figura geometrica servendovi del tasto ↓ della tastiera. Per rimetterla utilizzate il tasto ↓

✳ Per passare alla modalità schermo intero utilizzate il tasto "Enter" ↵
Per tornare alla modalità navigazione utilizzate il tasto "Enter" ↵

✳ Per cambiare la modalità di lavoro cliccate sui pulsanti Level.



I - ESERCIZI PRELIMINARI

1° LIVELLO DI ESERCIZI (8° giorno) :

- Una volta aperto il programma, se non avete fatto nessun clic, siete al LIVELLO 1 (LEVEL 1).
Nota: non cliccate 2 volte su un pulsante Level, perché farebbe loop con il livello successivo.

- Nella barra degli strumenti a sinistra, scegliete un colore fra gli 8 colori proposti e una forma. Selezionate una forma geometrica semplice.

All'inizio scegliete le forme più semplici e i colori più contrastati. Quando sarete avanzati a sufficienza con le forme semplici potrete lavorare con i volumi.

- Scegliete un senso di rotazione servendovi dei tasti di direzione → ; ←

- Scegliete una velocità tra 7 e 22 cliccando più volte sulla freccia →o ←

- Passate alla modalità schermo intero utilizzando il tasto "Enter" ↵

- Fate un fosfene e, con gli occhi aperti, proiettatelo sul sole al centro delle pale tenendo gli occhi nel vago per circa 3 minuti.

Per trovare la corretta distanza tra i vostri occhi e lo schermo, cominciate guardando il centro del Girascopio virtuale che gira ad una distanza di 20 cm, poi allontanatevi fino a che il vostro fosfene VERDE vivo copre il diametro delle pale.

Otterrete un risultato ancora più spettacolare se fate il vostro fosfene con la nuova lampada Fosfenica a luce naturale. Per questo, fate un fosfene a 20 cm dalla lampadina. Poiché essa non emette calore, non avrete nessuna difficoltà a stare così vicini, e inoltre l'effetto sulla vostra psiche sarà ben più importante.

Poi, con gli occhi nel “vago” – cioè guardando senza guardare – portate la vostra attenzione sulla forma geometrica.

Nota: per rispettare la durata di 3 minuti, la cosa più semplice è utilizzare una clessidra o un conta-minuti da cucina che metterete di fianco a voi.

- Trascorsi i 3 minuti, togliete la figura servendovi del tasto “↓”. Chiudete gli occhi e ritrovate mentalmente l’immagine della figura che gira. Durata: circa 1 minuto.

Nota: dovete lavorare sul ricordo della figura e far girare la vostra immagine mentale nello stesso senso del vostro caos visivo. Noterete che esso gira in senso opposto alla rotazione delle pale.

- Una volta trascorso il minuto, ricominciate l’esercizio.

Nota:
a) Questo addestramento è da fare per 3/4 d'ora.
b) Durante tutta la vostra seduta di 3/4 d'ora mantenete la stessa forma e lo stesso colore.
c) il giorno dopo fate lo stesso lavoro, conservando la stessa forma e lo stesso colore, ma cambiando il senso di rotazione.
d) i due giorni seguenti riprendete l’esercizio cambiando la forma e il colore. Non dimenticate di cambiare il senso di rotazione.
Nota: per ritrovarvi più facilmente **nel senso di rotazione**, adottate questo codice: girate in senso orario i giorni pari e in senso antiorario nei giorni dispari.

Fate questo addestramento per 4 giorni. Non siete obbligati ad utilizzare tutti i colori.

I 4 giorni successivi, rifate lo stesso addestramento ma con le figure geometriche a 3 dimensioni.

Riepilogo: tutti i giorni cambiate **senso di rotazione.**
Ogni due giorni cambiate **forma** e **colore.**

2° LIVELLO DI ESERCIZI (9° giorno):

- Selezionate una forma geometrica semplice e un colore tra gli 8 colori proposti.
- Adottate un senso di rotazione servendovi dei tasti di direzione → ; ←
- Scegliete una velocità tra 6 e 8 cliccando più volte sulle freccia →o ←
- Passate alla modalità schermo intero utilizzando il tasto "Enter" ↵
- Fate un fosfene e proiettatelo con gli occhi aperti sul sole al centro delle pale, tenendo gli occhi nel vago per circa 3 minuti – cioè guardando senza guardare - portando la vostra attenzione sulla forma geometrica.
- Trascorsi i 3 minuti, togliete la figura servendovi del tasto "↓". Tenete gli occhi aperti e ritrovate mentalmente l'immagine della figura che gira sulla pala. Durata: circa 1 minuto.
- Una volta trascorso il minuto, ricominciate l'esercizio.

Nota:
a) Questo addestramento deve essere fatto per 3/4 d'ora.
b) Per tutta la seduta di 3/4 d'ora non cambiate né forma né colore.
c) Il giorno dopo fate lo stesso lavoro, senza cambiare forma e colore ma cambiando il senso di rotazione.
d) I giorni seguenti riprendete l'esercizio cambiando forma e colore. Non dimenticate di cambiare il senso di rotazione.

Nota: per ritrovarvi più facilmente nel senso di rotazione, adottate questo codice: girate in senso orario nei giorni pari e in senso antiorario nei giorni dispari.

Fate questo addestramento per 4 giorni. Non siete obbligati ad utilizzare tutti i colori. I 4 giorni seguenti rifate lo stesso addestramento ma con le figure geometriche a 3 dimensioni.

Riepilogo di un ciclo

Fate un fosfene
Proiettate il vostro fosfene sul sole al centro, con gli occhi nel vago e portando la vostra attenzione sulla figura geometrica. Durata: 3 minuti.
Con gli occhi aperti, ritrovate il ricordo della figura geometrica. Durata: 1 minuto

3° LIVELLO DI ESERCIZI (17° giorno): maggiore velocità di rotazione

Riprenderete il 1° livello di esercizi con queste modifiche:

1) – Trovate la velocità per la quale i raggi del sole sembrano girare in senso contrario. A seconda della vostra scheda grafica e del vostro schermo, la regolazione si situerà tra 33 e 41.
Nota: se superate una certa velocità, la rotazione del sole si ferma, e per una velocità superiore il sole riprende la sua rotazione nel senso iniziale. Per questo addestramento non superate 40-41.

3) – Scegliete la forma e il colore che vi piacciono.
4) – Fate questo esercizio per due giorni con una figura semplice, poi, per due giorni, con i volumi, cioè le figure in 3D.

4° LIVELLO DI ESERCIZI (21° giorno):

Riprendete il 2° livello di esercizi con queste modifiche:

1) – Trovate la velocità per la quale i raggi del sole sembrano girare in senso contrario. A seconda della vostra scheda grafica e del vostro schermo, la regolazione si situerà tra 33 e 41.

2) - Scegliete la forma e il colore che vi piacciono.

Fate questo esercizio per due giorni con una figura semplice, poi, per due giorni, con i volumi, cioè le figure in 3D.

II ESERCIZI PROPRIAMENTE DETTI

A) ESERCIZI DI BASE CON FIGURE GEOMETRICHE

5° LIVELLO DI ESERCIZI (25° giorno): piccola velocità di rotazione, compresa tra 7 e 22.

Riprendete il 1° livello di esercizi, con le seguenti modifiche:
Farete girare la figura scelta a livello della vostra gabbia toracica, ma nel senso inverso a quello della rotazione delle pale. Guardate il centro del sole con gli occhi nel vago, portando la vostra attenzione sulla forma geometrica.

La cosa più importante è osservare che il caos visivo gira in senso inverso alla rotazione delle pale. Vi indica così il senso in cui è preferibile far ruotare il pensiero.
QUINDI, A PARTIRE DA ADESSO, IL PENSIERO RUOTERA' SEMPRE IN SENSO INVERSO RISPETTO ALLA ROTAZIONE DEL GIRASCOPIO VIRTUALE.

Riassumendo:
Portate l'attenzione a livello della vostra gabbia toracica.
Di tanto in tanto togliete la figura con l'ausilio del tasto ↓ della tastiera.
Dovete essere in grado di ritrovarla nella mente e di avere l'idea che ruoti sul chakra della gabbia toracica.
Piccolo perfezionamento: fate girare il vostro pensiero a fior di pelle.
Come per il 1° livello di esercizi, la durata di questo lavoro è di 4 giorni.

6° LIVELLO DI ESERCIZI: maggiore velocità di rotazione, tra 33 e 41.

Riprendete il 5° livello di esercizi con una maggiore velocità di rotazione, compresa tra 33 e 41.

Come per il 5° livello di esercizi, la durata di questo lavoro è di 4 giorni.

B) ESERCIZI DI BASE CON IL MONDO VEGETALE

7° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 2
Riprendete gli esercizi che avete fatto con le figure geometriche (Livelli da 1 a 6), ma questa volta selezionando LEVEL 2 (LIVELLO 2).

Riprendete la descrizione degli esercizi dei livelli da 1 a 6 scegliendo l'immagine di un vegetale: potete scegliere tra un loto, un girasole e un albero.
Questo lavoro di estende per un periodo da 8 a 10 giorni.

C) ESERCIZI DI BASE CON IL PUNTO DI CONCENTRAZIONE

8° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 3
Riprendete gli esercizi che avete fatto con le figure geometriche (Livelli da 1 a 6), ma questa volta selezionando LEVEL 3 (LIVELLO 3).

Riprendete la descrizione degli esercizi dei livelli da 1 a 6 scegliendo l'immagine di una candela, di un punto luminoso o di una stella.
Questo lavoro di estende per un periodo da 8 a 10 giorni.

D) ESERCIZI AVANZATI

Dovreste già aver osservato da un po' di tempo la rotazione spontanea del vostro pensiero al di fuori delle sedute.

Avrete senza dubbio constatato che durante la giornata riprendete spontaneamente la rotazione del pensiero. E' questa rotazione spontanea del pensiero, o clonus del pensiero, che gli Indù chiamano *Kundalini*. O perlomeno questa rotazione ne è la prima manifestazione. Inoltre noterete che questa rotazione non è mai ossessiva e che può essere interrotta in qualsiasi momento.

Forse siete anche andati oltre questa osservazione e magari questa rotazione si innesca durante la notte, portandovi in un turbine di esperienze.

Se la notte percepite un disco in rotazione, che gli Indù chiamano Chakra, annotate accuratamente la localizzazione e il senso di rotazione di ciascun Chakra.
Dovreste anche aver notato che al mattino, nel dormiveglia, si innescano una quantità di esperienze. Abbiate cura di non interromperle.
Per questo dormite ragionevolmente; fate delle notti di sonno di almeno 8 ore.

9° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 4

Vi sono proposte tre galassie. Sceglietene una. Potete mantenere la stessa ad ogni seduta oppure cambiarla.

1° esercizio:

Osservando la galassia che ruota, fate girare il vostro punto di concentrazione su un chakra.

Nota: quando fate girare la vostra immagine mentale su un chakra, essa deve sempre girare in senso inverso rispetto alla rotazione del Girascopio virtuale.

2° esercizio:

Per questo nuovo esercizio visualizzerete una corrente di pensiero, ad esempio un fascio di scintille che attraversa la zona del corpo di cui avete

maggiore consapevolezza. Questa corrente di pensiero potrà darvi l'impressione di essere a fior di pelle.

Per memoria, riferitevi al disegno di pagina 8 de "La macchina per far salire Kundalini, Tomo II". Ne approfitterete per rileggere le pagine da 7 a 22, relative all'aspetto ascendente di Kundalini e alla trilogia dell'escrezione.

In questo esercizio vi immaginerete dei fasci di scintille che arrivano di fronte a voi, penetrano dall'estremità dei vostri piedi e delle vostre mani, e salgono lungo il vostro corpo per uscire dalla testa. Poi proietterete questi fasci di scintille in direzione del Girascopio virtuale.

Rifate più volte questa esperienza.

Fine dell'esercizio.

3° esercizio:
Lavorerete sempre sulle galassie.

Fissando il Girascopio virtuale, visualizzerete delle luci che salgono partendo dal centro del perineo, si elevano lungo l'asse verticale del corpo e arrivano alla sommità del cranio. Fatele rimbalzare per farle uscire tra i due occhi, poi proiettatele in direzione del Girascopio virtuale.

Ripetete più volte questa esperienza.

Fine dell'esercizio.

4° esercizio:
Amplificherete ora l'intensità di questo getto di luce mentale praticando la concentrazione sui colori di temperatura.

Farete partire il vostro getto di luce mentale dal perineo, immaginandola di colore ROSSO. Poi, a mano a mano che farete salire questa corrente – e sempre con un lavoro di visualizzazione – le farete cambiare tinta: dopo il rosso, colore di partenza, vi immaginerete il colore arancio chiaro, almeno fino al livello dell'ombelico; poi passerete ad un giallo molto pallido fino al plesso solare; poi a un bianco molto brillante al livello del torace; visualizzerete un blu completamente sbiadito sulla gola e infine un

blu pallido alla sommità del cranio e, di lì, farete rimbalzare il vostro getto di luce mentale contro la sommità del cranio per farlo fuoriuscire in mezzo ai due occhi, visualizzando il colore viola.

Vi ricordiamo che questa salita progressiva attraverso il colori di temperatura dovrà passare dal rosso scuro a livello del Chakra MULADHARA poi, elevandosi lentamente, attraverso i colori arancione, sempre più pallido, giallo, bianco, blu sbiadito e infine viola.

Ripetete più volte questa meditazione di concentrazione sui colori di temperatura.

Fine dell'esercizio.

5° esercizio:
Riprenderete gli esercizi di rotazione del pensiero su un Chakra, quello che preferite, ma vi aggiungerete un mantra, cioè una sillaba o un gruppo di sillabe che non devono avere per forza un significato. Un mantra agisce unicamente attraverso il suo ritmo e le sue risonanze analogiche.

Esempio: se si pronuncia RO...RO...RO... Che cosa vi suggerisce? Un'idea di rotazione. Questo è un mantra.

Per capire come potete costruirvi da soli un mantra in funzione dello scopo perseguito, riferitevi al libro del Dottor LEFEBURE "Il Nome naturale di Dio, OM e i Mantra". In questo libro scoprirete la logica della costruzione dei mantra.

Qualche suggerimento di mantra:

LO...LO...LO...LO... quando il pensiero gira in un senso.
OL...OL...OL...OL... quando il pensiero gira in senso inverso.

oppure
RO...RO...RO...RO... quando il pensiero gira in un senso.
OR...OR...OR...OR... quando il pensiero gira in senso inverso.

Ma potete utilizzare ben altri mantra:

- per SAHASRARA: il mantra indù OM o l'AOM zoroastriano.
- per AJNA: OM o AOM
- per VISUDDHA: FU o PFUN
- per ANAHATA: SI o TSIN
- per MANIPURA: HAM o YAM
- per SVADHISTHANA: RA o RAM
- per MULADHARA: KRA

Per questo esercizio immaginerete che un fascio di scintille salga attraverso il corpo.
La principale condizione da rispettare – e che è più importante della pronuncia stessa – è il ritmo con il quale andrete a ripetere i mantra. Per questo utilizzerete un metronomo, apparecchio utilizzato dai musicisti, o il Mantratron. Regolate l'apparecchio in modo che produca un battito al secondo o, meglio ancora, regolatelo su 1.25 secondi.

All'inizio del vostro addestramento con il metronomo il mantra sarà pronunciato ad ogni battito.

Addestratevi più volte a ripetere un mantra ben a ritmo.

Fine dell'esercizio.

6° esercizio:

A questo stadio del vostro addestramento, aggiungerete gli esercizi di respirazione che sono indispensabili; non dimenticate infatti che per un buon numero di yogi Kundalini si innalza durante le lunghe ritenzioni d'aria e soprattutto durante la ritenzione a polmoni pieni. E' d'altra parte nel corso delle ritenzioni che vi sarà più facile immaginare una corrente luminosa che sale attraverso l'asse del corpo.

Riprendete gli esercizi contenuti ne "Il Pneumofene o la respirazione che apre le porte dell'aldilà".

10° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 5

Vi sono proposti sei Mandala. Potete mantenere lo stesso mandala tra una seduta e l'altra o cambiarlo ad ogni seduta.

1° esercizio:

Immaginate una corrente vorticante ascendente, che parte dal perineo e che si innalza lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del cranio e che poi ridiscende con un movimento vorticante intorno al corpo. Abbiate ben cura di far girare il pensiero in senso orario (vedere *"La Macchina per far salire Kundalini", tomi 1 e 2).*

Suggerimento di mantra:
RA – SI – FU nell'ascensione.
FU – SI – RA nella discesa.

Allenatevi per un po' di tempo su questa meditazione di senso costante del pensiero sul piano verticale.

Fine dell'esercizio.

SEGUITO DEGLI ESERCIZI AVANZATI

Per gli esercizi seguenti, dovete mantenere **un senso costante di rotazione nel pensiero.**
Fate ogni giorno un nuovo esercizio.

1° esercizio:
Immaginate una corrente vorticante ascendente, che parte dal perineo e che si innalza lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del cranio. Durante la fase ascendente la corrente gira in senso orario. Alla sommità del cranio, fate rimbalzare questa corrente luminosa per farla fuoriuscire dal 3° occhio in senso antiorario. Infine proiettate questa corrente di pensiero sul vostro Girascopio virtuale.

Fine dell'esercizio.

2° esercizio:
Immaginate una corrente sinusoidale ascendente che parte dal perineo e che si innalza lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del cranio. Dopo averla fatta sgorgare dalla sommità del cranio, fatela ridiscendere con un movimento vorticante intorno al corpo, in senso orario.

Fine dell'esercizio.

3° esercizio:
Rifate gli esercizi precedenti con la seguente variante:
Invece di proiettare la corrente luminosa sul Girascopio virtuale, proiettatela sul vostro doppio che vedrete penetrato da questa corrente. Potete immaginare il vostro doppio in un luogo di vostra scelta.
Fine dell'esercizio.

4° esercizio:
Rifate i primi tre esercizi con le seguente variante:
Invece di proiettare la corrente luminosa sul Girascopio virtuale, proiettatela su una persona di vostra scelta, che vedrete penetrata da questa corrente. Potete immaginare questa persona nel luogo che preferite.

Fine dell'esercizio.

5° esercizio:
Rifate i primi tre esercizi con la seguente variante:
Invece di proiettare la corrente luminosa sul Girascopio virtuale, proiettatela nel cosmo dove immaginerete il vostro doppio penetrato da questa corrente.

Fine dell'esercizio.

6° esercizio:
Immaginate una corrente sinusoidale o vorticante ascendente che parte dal perineo e che si innalza lungo la colonna vertebrale fino alla sommità del cranio, che ridiscende a livello della nuca e che proietta delle correnti luminose in una sfera vorticante situata dietro di voi, per esplodere poi sul mondo sotto forma di getti di luce.

Questo esercizio della sfera è praticato dai lama tibetani. Nella religione cattolica e ortodossa esso è espresso dalla posizione del sacerdote che gira la schiena al pubblico.

GALIP aveva insistito molto su questo esercizio, a parecchie riprese.
Yogananda va nello stesso senso affermando che il corpo eterico si "nutre" attraverso il centro della nuca.

Hector Durville richiama degli affreschi egiziani in cui si vede il doppio collegato al corpo attraverso la nuca.
Il capo dei Dervisci rotanti bacia a distanza sulla nuca ogni partecipante.

Fine dell'esercizio.

Osservazione filosofica:

Tutto ciò che è nello spirito si realizza un giorno nella materia. Ecco perché bisogna fare molta attenzione ai propri pensieri e ancora più in particolare durante la pratica degli esercizi Iniziatici.
Meditare su ciò che ci piacerebbe essere deve preparare alla realizzazione di questa idea, anche se lo si farà in una prossima vita...

Dr LEFEBURE

11° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 3, 4 o 5

Lavoro con il Giropulsar.

Per questo esercizio dovrete probabilmente installare davanti al vostro schermo una piccola lampada – un piccolo spot – equipaggiato con una lampadina da 60 – 75 watt massimo.

Essa sarà collegata al Giropulsar e sarà orientata verso lo schermo ad una distanza di circa 50 cm.

Riunirete così due condizioni per provocare il risveglio di Kundalini: vortice e pulsazione.

Questo modo di lavorare è molto potente a causa dell'utilizzo, o più precisamente, dell'aggiunta del Giropulsar al Girascopio virtuale. Per questo motivo non è raccomandabile alle persone epilettiche.

Naturalmente converrà scegliere un pensiero durante l'esercizio, cioè praticare una delle meditazioni per le quali siete ora perfettamente rodati.

ESERCIZIO

Lanciate la rotazione del Girascopio virtuale selezionando il livello 3, 4 o 5. Accendete il Giropulsar e regolatelo un po' al di sotto del massimo di pulsazioni.
Poi ricercate la velocità del Girascopio virtuale che vi permette di percepire la più forte rotazione del pensiero.

Senza fermare né il Girascopio virtuale né il Giropulsar, chiudete gli occhi e, per 3 minuti, continuate a far girare la vostra immagine mentale.

INDICE

Kundalini e sessualità 4
L'amore estatico. Esoterismo e sessualità 10
Programma di addestramento alla meditazione girascopica 15
Necessità di apportare la vostra testimonianza 17
I ritmi nella natura 18
La meditazione Girascopica 18
La funzione rotazionale del cervello 21

KUNDALINI TRAINING GIRASCOPIO VIRTUALE
KUNDALINI: Potenza del pensiero ritmato 22

MANUALE DI ESERCIZI del Girascopio Virtuale 24

I ESERCIZI PRELIMINARI
1° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 25
2° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 27
3° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 28
4° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 28

II ESERCIZI PROPRIAMENTE DETTI
A) ESERCIZI DI BASE CON FIGURA GEOMETRICA 29
5° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 29
6° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 1 29

B) ESERCIZI DI BASE CON IL MONDO VEGETALE
7° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 2 30

C) ESERCIZI DI BASE CON IL PUNTO DI CONCENTRAZIONE
8° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 3 30

D) ESERCIZI AVANZATI
9° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 4 31
10° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 5 36

SEGUITO DEGLI ESERCIZI AVANZATI 37
11° LIVELLO DI ESERCIZI: LIVELLO 3, 4 o 5 40
Lavoro con il Giropulsar 40

La scuola del Dottor LEFEBURE,
Primo Centro di Insegnamento delle Tecniche
Iniziatiche applicate, persegue la ricerca e la
diffusione dei lavori del Dottor Francis LEFEBURE,
intrapresi sin dal 7 agosto 1945.

www.fosfeni.com